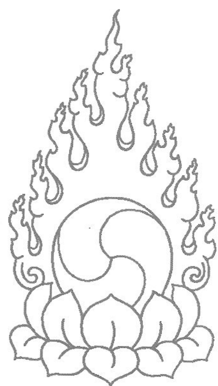


JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 22, nr. 1
Januari 2012

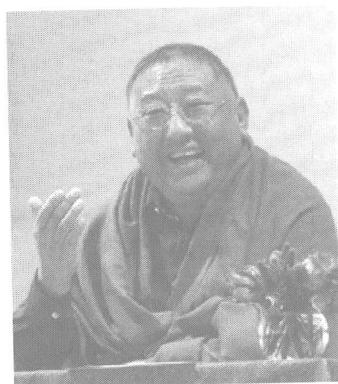
Losse nummers: € 2,50

COMMUNICATIE

* Vanuit wijsheid naar kwaadheid kijken
* Geweldloze communicatie
* Communiceren op afstand
* Erkennen wat is, Bernie Glassman
* Jewel Heart communiceert
* Fietsen! Kunst, kunde en communiceren



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw

Oplage: 280

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
2 maart 2012

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld

REDACTIONEEL

In ons leven speelt communicatie een immens belangrijke rol. Je zou ook kunnen zeggen: zonder communicatie geen leven. In communicatie ontmoet je jezelf en de ander. Dat kan positief en negatief van aard zijn. De aard van de communicatie bepaalt vaak onze stemming, ons geluksgevoel, onze betrokkenheid bij anderen. Kortom, redenen genoeg om als Jewel Heart Magazine aandacht te besteden aan het thema communicatie. Veel invalshoeken passeren de revue: lessen van Gelek Rimpoche, beschouwingen, boekbesprekingen en persoonlijke verhalen. Boeiend, reflecterend, confronterend!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Vanuit wijsheid naar kwaadheid kijken 3
Wat kunnen we doen als we echt boos worden? 6
Boeddhisme op zijn honds 8
Communiceren op afstand 10
De boekentafel: Geweldloze communicatie 12
De boekentafel: De moed hebben tot jezelf 15
De boekentafel: Erkennen wat is 18
De boekentafel: Toevluchtsgebied 20
De boekentafel: Dharma als beeldhouwer van ons brein 21
Jewel Heart communiceert 24
Naar mezelf kijken 28
Fietsen! Kunst, kunde en communiceren 32
Sponsoring voor mediteren met een lastig lichaam 35
Achterkantje 36

Vanuit wijsheid naar kwaadheid kijken

Lessen van Gelek Rimpoche over verzen uit de Bodhisattvacharyavatara van Shantideva

Gelek Rimpoche heeft in een tijdspanne van enkele jaren les gegeven over de verzen uit de Bodhisattvacharyavatara van Shantideva. Zijn commentaren zijn getranscribeerd en enkele delen ervan zijn te koop bij Jewel Heart. Een deel handelt over de paramita van geduld (tegengif tegen kwaadheid). In een aantal verzen uit dit hoofdstuk wordt uiteengezet hoe je vanuit de wijsheid tegen kwaadheid aan kunt kijken. Om zodoende, door erover te lezen en er vervolgens op te mediteren, je beeld van de werkelijkheid en de personen die je ontmoet en je eigen irritaties en boosheid in een ander perspectief te gaan plaatsen. Je geneigdheid naar (verslaving aan) het ontwikkelen van boosheid zal hierdoor sterk kunnen verminderen. Omdat boosheid vaak ten grondslag ligt aan problemen binnen communicatie of zelfs enige vorm van communicatie onmogelijk kan maken, wordt hieronder een samenvatting gegeven van het commentaar van Gelek Rimpoche op enkele zeer essentiële verzen uit de Bodhisattvacharyavatra.


Bron internet

Vertaling: Karin Wilbrink

Vers 24

Without thinking "I shall be angry"
People become angry without resistance
And without thinking "I shall produce myself"
Likewise anger itself is produced.



afstandsbediening dwars door het TVscherm gooien of hun computer het raam uitgooien uit kwaadheid. Normaal gesproken projecteren we onze boosheid op een persoon, iemand die ons tegenwerkt, ons keer op keer kwaad berokkent en zo iemand noemen we dan onze vijand, onze tegenstander. En iedere keer als je die persoon ziet, raak je opgewonden, ga je je oncomfortabel voelen en ben je ontevreden en ongelukkig.

Boosheid ontstaat enkel als de condities goed zijn. Het is als een show van een goochelaar, waarin je een vogel of een bloem tevoorschijn kunt halen uit je hoge hoed. In werkelijkheid is er geen vogel of bloem, maar als de omstandigheden goed zijn, zullen de toeschouwers objecten zien en zeggen: "Ja, dat is een vogel of een bloem". Hoewel ze weten dat het een goochelaarshow is en ze weten dat er geen echte vogel of bloem is. De goochelaar haalt niet echt munten uit je oor.

Zo ook ontstaat boosheid niet onafhankelijk uit zichzelf, zelfs al wil je kwaad worden en denkt:Iik moet die persoon haten en mijn haat tot het maximale ontwikkelen. Het zal niet ontstaan als de juiste omstandigheden niet aanwezig zijn.

Met andere woorden, kwaadheid, gehechtheid, jaloezie etc. zijn niet onafhankelijk ontstaan. Er bestaat geen onafhankelijke op zichzelf bestaande boosheid.

Zelfs als je een tafel wil bouwen, heb je poten nodig en een blad, die zul je eerst moeten maken. En voor een feesttafel heb je versieringen nodig. Als er geen poten zijn, kan je het geen tafel noemen. Maar als alles compleet is, alle omstandigheden er zijn, kunnen we er het label 'tafel' op plakken en kunnen we de tafel gebruiken. Ditzelfde geldt voor kwaadheid, gehechtheid en jaloezie.

Als je zegt: "ik ben een heel boos iemand, ik heb kwaadheid in me", ga dan eens heel goed op zoek naar die kwaadheid en misschien kan

Dit vers probeert je ervan te overtuigen dat het niet uitmaakt of er wel of geen bewuste geest betrokken is bij het boos worden van mensen. Alhoewel jij het zelf waarneemt als zou iemand bewust er op uit zijn jou uit te dagen. En dat jijzelf vervolgens bewust boos wordt en hierdoor haatdragend wordt. Normaal gesproken denk je dat je boos moet worden op een ander omdat hij je echt bewust wil kwetsen.

Die ander is echter niet bewust van plan jou te gaan kwetsen of van de wijs te brengen.

Het is zo dat hij vanzelf boos wordt, zodra hij jou ziet, omdat de omstandigheden hiervoor goed zijn en jij voor die persoon de perfecte vijand bent. Jij representeert voor hem een persoon die hem kwaad wil doen, die niet aardig wil zijn tegen hem en die hem wil zien lijden.

Dus ook al komt die persoon niet bewust naar je toe om je pijn te doen of boos te worden op jou, jouw boosheid ontwikkelt zich automatisch, als de omstandigheden perfect zijn. Datzelfde geldt ook als het niet om een persoon gaat en je niet denkt: nu ga ik boos worden.

Je boosheid zal zonder controle opkomen.

We worden heel vaak opgewonden en boos in ontmoetingen met anderen. Shantideva probeert boosheid te reduceren door te laten zien dat ook objecten zonder bewustzijn ons boos kunnen maken. Er zijn mensen die hun

je het dan helemaal niet vinden. Pas als er omstandigheden zijn, bv. als je partner je dumpt of jij dumpt je partner, kunnen de omstandigheden perfect worden.

Vers 25

All mistakes that are
And all the various kind of evil
Arise through the force of conditions.
They do not govern themselves.

Vers 26

Those conditions that assemble together
Have no intention to produce anything.
And neither does their product
Have the intention to be produced.

Dus de condities denken niet: "Laten we samenkomen en laten we iets plannen". Ook het geproduceerde zal niet de condities bij elkaar halen en zichzelf dan produceren. Als de condities er zijn, gebeurt het gewoon. Boosheid wil niet echt opkomen in mijzelf en mijzelf pushen kwaad te worden. Niemand heeft de aandrang, de mogelijkheid en kracht om negatief te zijn. Niets wordt geproduceerd door één enkele oorzaak, niets is door zichzelf geproduceerd.
Dit raakt karma en haar werking. Als de condities goed zijn, zullen de resultaten van karma rijpen. Daarom is er ook ruimte om te veranderen: je kunt ervoor kiezen dat het niet die omstandigheden ontmoet. Zuiveren is niets anders dan proberen de dingen die je al gedaan hebt ongedaan te maken. Hoewel je het zaadje geplant hebt en er water en warmte is: als je je realiseert dat je niet wilt dat het groeit, kan je het zaadje weer uitgraven, zodat het niet meer groeit. Karma is geconditioneerd en wijzelf, ons bewustzijn ook. Negatieve emoties en negatieve effecten zijn geconditioneerd. Het leven, onze totale existentie is geconditioneerd. De wens alleen (bv. om kwaad te worden) is niet genoeg om de condities juist te krijgen. De juiste oorzaken en omstandigheden moeten samenkomen en hebben de kracht om iets te laten gebeuren, te laten ontstaan.

Vers 31

Hence everything is governed by other factors,
Which in turn are governed by others.
And in this way, nothing governs itself.
Having understood this I should not become angry
With the phenomena that are like apparitions

Als alle fenomenen niet werkelijk (op zichzelf) bestaan, dan zijn ze slechts tijdelijk van aard, omdat de omstandigheden er nu zijn. Dus hoe kunnen we daar boos om worden? We hebben het hier over de deugd van geduld. Daarom wordt er een variëteit aan redenen gegeven waarom je niet hoeft te haten en daardoor ongelukkig hoeft te worden. Hoe je niet onnodig boos hoeft te worden. We dénken dat dat nodig is, maar in werkelijkheid hoeft dat niet, omdat de zaken waar we mee omgaan niet werkelijk zijn zoals we denken dat ze zijn. Het zijn illusies. Dus is er geen reden om boos te worden. Alles wat we tegenkomen is niet uit zichzelf, op eigen kracht en eigen wil ontstaan, maar door oorzaken en condities. Hoe kun je nu boos worden of vechten met illusies?
De conclusie is: Waar en wat er ook gebeurt rond personen, dingen en acties, het gaat om verslavingen. Als iemand verslaafd is aan iets, dan wordt hij gecontroleerd door hetgeen waaraan hij verslaafd is. Hij heeft voor zo'n 90% geen controle en hij is afhankelijk van hetgeen waar hij aan verslaafd is. Hoe kun je dan boos worden op zo iemand? Die persoon heeft totaal geen controle hierover.
De meeste problemen die te maken hebben met voor- en afkeur, onze boosheid etc. komen voort uit de omgang met bekenden. Feit is dat niet enkel het object van je boosheid (bv. je ex -partner) wordt gecontroleerd door anderen, ook jijzelf, de waarnemer, wordt gecontroleerd door verslavingen, negatieve emoties etc.
Dat is de realiteit. Zowel de waargenomene als de waarnemer worden door allerlei dingen gecontroleerd, dus hoe kun je op basis hiervan nu kwaadheid ontwikkelen? Natuurlijk zal je je een tijdje "pissed off" voelen, het is niet gemakkelijk. We zijn menselijke wezens. Maar je hoeft het niet zo serieus te nemen en het je niet te diep laten raken en je gekwetst laten zijn. Dat betekent niet dat je iedereen maar zijn gang moet laten gaan. Het is de kunst de balans te vinden in je leven.
Als je doorslaat naar het ene of het andere extreem zal men je "cuckoo" noemen. Je hebt dan ofwel teveel ofwel te weinig gedaan.☼

Wat kunnen we doen als we echt boos worden?

Boosheid en haat zijn aspecten die ons op enigerlei wijze belemmeren in het ontwikkelen van compassie voor onszelf en voor anderen. Compassie bevordert juist positieve communicatie tussen mensen onderling. In feite is dat geen grootse onthulling. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar hoe doen we dat dan, als we echt boos worden? Gelek Rimpoche geeft ons een waardevolle les.

Gelek Rimpoche
Vertaling: Albert Mund

Wat maakt me boos? Dat is een interessante vraag. Ik word nooit boos. Als je het monniken en leraren met wie ik in Tibet of India vertoefde vraagt, behoor ik tot het soort mensen dat niet boos wordt. Ik raak soms wel eens geïrriteerd. Vooral vanwege het feit dat ik diabeticus ben. Als ik iets uitleg en mensen begrijpen het niet, herhaal ik het nog een keer, maar als ze het dan nog niet begrijpen, word ik zenuwachtig en denk ik:'wat heeft praten voor zin? Ik kan beter mijn mond houden'. Of ik begin te zweten. Is dat dan een gevolg van mijn diabetes – wanneer het suikerniveau laag is – of is het werkelijk irritatie?

Eerlijk, ik herinner me niet ooit iemand gehaat te hebben. Niemand, inclusief de mensen die Tibet benadelen en gemeen zijn geweest tegen mijn moeder. Op een of andere manier kan ik geen haat in hun richting ontwikkelen. Toen mijn broer me kwam bezoeken in de V.S., vertelde hij verhalen over mensen die mijn moeder slecht behandelden. Toen hij later terug kwam en weer sprak over die mensen, antwoordde ik met: 'Wie zijn dat?'. Hij reageerde met:'O, jij bent verschrikkelijk, ik vertelde je toch wat ze moeder aandeden'. 'O. ja, ja, ik herinner me het wel', maar in werkelijkheid was ik het vergeten. Het is niet zo dat ik een hoge mate van geduld of mededogen heb, maar ik word gewoon niet boos. Wie weet of dit goed of slecht is, maar het is wel waar. Als ik een verschrikkelijk verhaal hoor, voel ik me bedroefd of verzuurd. Het is net alsof ik een maagzweer heb die me een zure smaak bezorgt. Ik ben zelfs nooit van streek om wat de Chinezen hebben gedaan. Ze hebben alles van me afgenomen in Tibet. Ze namen ons land in bezit en martelden mensen. Ik was niet arm in Tibet, 'geboren met een zilveren lepel', zoals we dat uitdrukken. Ik kan zelfs zeggen dat ik werd geboren met een gouden lepel in mijn mond. Wanneer ik hoor over gemartelde en vermoorde kinderen, over verkrachte vrouwen en zelfs verkrachte mannen, krijg ik een bittere smaak en buikpijn. Maar zelfs deze irritatie duurt niet erg lang. Misschien ben ik niet goed wijs. Misschien ben ik een erg soft en zwak persoon, die gauw bang wordt en niet weet hoe boos te worden op iemand. Misschien ben ik zo. Ik weet het niet.

Sommige mensen hebben een kort lontje. Die roepen en schreeuwen. Eens was een vrij grote kerel, die bij mij in huis woonde, enorm boos. Ik weet niet waarom maar het was niet zo belangrijk. Hij pakte een stel kleren beet, gooide ze neer op de grond en schreeuwde zo hard hij kon: 'Fuck you!' Ik werd bang, want als hij echt wild zou worden, kon hij me wel gaan slaan. Ik bleef maar zitten en deed alsof er niets gebeurde. Ik dacht wel, 'Ojee, arme kerel,

het spijt me dat hij zo boos is'.

Veel leerlingen komen naar me toe en vertellen dat ze erg boos zijn op iemand. Dan vraag ik:'Hoe kun je profijt hebben van boos zijn? Kun je dingen ongedaan maken door boos te worden? Wat ga je winnen?'. En iedereen antwoordt: 'Niets'. Dan zeg ik: 'Wat verlies je door boos te worden?'. Velen zeggen dan weer:'Niets". Dan antwoord ik:'Nee! Je verliest wel iets: je verliest je vreedzame geest en je positief karma. Je creëert negatief karma. Je oefent je geest om haat te ontwikkelen. Je opent de deur voor ego om mensen te haten'. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Soms raken ze dan van streek en veranderen meteen van onderwerp. Maar als ze willen luisteren, blijf ik doorgaan met het opsommen van de valstrikken van boosheid en haat.

Haat is nog erger dan boosheid. Boosheid en irritatie zijn op zich niet zo erg. Maar zij kunnen zich wel transformeren in haat als je niet oppast. Irritatie is akkoord. Dat kent iedereen, zelfs mensen die we beschouwen als verlichte wezens. Als menselijke wezens kennen ze wellicht een of andere vorm van irritatie.

In de V.S. wordt gedacht dat het goed is om 'in contact te geraken' met je boosheid. Maar dat is slechts een eerste stap – het herkennen van je boosheid. De tweede stap is het analyseren van en mediteren op je boosheid. De Gelugpa traditie leert dat analytische meditatie moet worden verbonden met concentratie-meditatie. Dus het analyseren van je gedachten, je ideeën, je emoties, is absoluut belangrijk. Daarmee herken je wat haat en boosheid echt zijn. Je gaat naar een dieper niveau en herkent: 'Ik ben boos, ik zit vol haat'.

Deze benadering hangt ook van je geest af. Wanneer je geest turbulent is, kun je niets doen. Laat het dan maar. Op dat moment kun je beter naar een film kijken, naar buiten gaan voor een mooi uitzicht, naar het strand of de oever van een rivier. Probeer dan maar je aandacht af te leiden omdat je een erg virulente boosheid toch niet kunt temmen. Als je dan toch doorzet, word je misschien ontmoedigd. Dat gebeurt wanneer mensen zeggen: 'Dat is het dan. Ik krijg het niet voor elkaar!'. Ze zitten dan tegen een plafond. Wat je dan eigenlijk doet, is je boosheid laten winnen. Mijn suggestie is je boosheid nooit laten winnen en je aandacht afleiden wanneer je boosheid te heftig is. Leid af. Wanneer je boosheid niet zo heftig meer is maar nog wel aanwezig, kun je haar toelaten, inclusief de gevoelens die je had voor en na het opkomen van de boosheid. Analyseer dan. Dan zul je alle nadelen van je boosheid zien – op een persoonlijk niveau! Ik praat niet over geloven in religieuze principes maar eenvoudigweg over het zien van de nadelen van boosheid. Boosheid doet je vreedzame geest teniet. Je kunt niet meer doen wat je graag zou willen doen. Je kunt je niet meer concentreren. Je kunt je werk niet goed doen. Je kunt niet vrijuit met mensen praten. Of je moet huilen. Al dat soort dingen overkomen je en je ziet zo de gevolgen van je boosheid. Vraag je dan af: 'Is dit wat ik wil?'. Neem dan een besluit: 'Nee, dit is niet wat ik wil!'. Dit alles zal zich herhalen. Maar dat geeft niet. Blijf dit proces herhalen. Op die manier train je je geest niet boos te worden.

Soms zullen vrienden proberen je boosheid op te wekken door je bewust te maken van een slechte situatie. Ze zullen wellicht wijzen op hoe iemand je unfair behandelt. Ik zelf leg dat naast me neer. Ik zou zeggen: 'Je hoeft daar niet meer op in te gaan. Heb compassie voor jezelf'. Ik zou compassie gebruiken in plaats van boosheid om je te motiveren jezelf te beschermen en compassie voor degene die je problemen bezorgt. Compassie helpt eerder dan haat. Vanwege onze geconditioneerde patronen is dat niet gemakkelijk. Maar echte dharma beoefening is juist het doorbreken van gewoontepatronen. Het is niet gemakkelijk maar wanneer je volhoudt, zal er een dag komen waarop dit zonder moeilijkheden lukt. Compassie is sterker dan boosheid.

Toen ik in India bij de radio werkte, was de algemeen directeur van Radio India eens zó boos op me dat hij tegen me gilde en schreeuwde. Ik keek in zijn gezicht, dat zag er uit als de achterkant van een aap. Ik kon het niet helpen maar ik begon te lachen. Hij was zo boos, hij bleef maar schreeuwen. En ik kon niet ophouden met lachen. Tenslotte schreeuwde hij: 'Maak dat je hier weg komt!'. Daarna ontsloeg hij me. ☼

Boeddhisme op zijn honds

Praten met de energie van je lichaam

Cesar Milan is zo langzamerhand een wereldster. Met zijn programma 'De hondenfluisteraar' spreekt hij niet alleen hondeneigenaren aan maar ook ieder ander die een opvoedende of leidinggevende rol moet vervullen.
Zijn lessen in oprechte communicatie sluiten perfect aan bij het Drievoudig Pad.

Inez Riseeuw

Onze nieuwe hond Iva is heel anders dan Loeba, onze vorige hond. Ik wist van tevoren dat dat zo zou zijn. Maar ik was niet voorbereid op de realiteit daarvan. De eerste weken, nadat ze helemaal met een busje uit Bulgarije was aangekomen, was ik doodmoe. Alle vanzelfsprekende communicatie die ik met mijn vorige hond had opgebouwd, werkte niet bij haar. Het was of ik wekenlang de verkeerde sleutels in het verkeerde slot probeerde te krijgen.
Ze kroop bij het minste geringe onder de bank. Als we maar even onze stem verhieven of ruzieden met elkaar dan dook ze weg alsof er noodweer was uitgebroken. En als we haar buiten los lieten had ze alleen boodschap aan andere honden in het park en was ze letterlijk doof voor ons geroep en gefleem.
Misschien spreekt ze alleen Bulgaars, grapten we, en moet ze op inburgeringcursus.
Maar intussen miste ik Loeba, mijn vorige hond, nog meer dan eerst. Mijn kruising labrador, bulterriër. Mijn betonnen bunker die vrolijk kwispelend op vuurwerk afliep. Mijn schokdemper, mijn basketbal die mijn buien onaangedaan over zich heen liet gaan en me dan verwachtingsvol aankeek met een blik van 'Gaan we ook nog iets leuks doen, of wat?' Ik heb heel wat keren over hem heen gelegen, midden op een hondenuitlaatveld, om hem duidelijk te maken dat ik de dienst uit maakte, niet hij. Want als hij weer eens als overwinnaar uit een gevecht met andere honden was gekomen, ging hij zich verbeelden dat hij de dienst uitmaakte.
De hondenfluisteraar was toen al mijn favoriete tv-programma. Telkens weer vond ik het prachtig hoe honden de ware intenties en gevoelens van hun eigenaren zichtbaar maken. Hoe wij als mensen als het ware onder een dekmantel van woorden rondlopen, die onze ware bedoeling moet verbloemen. Het is een beetje als de Nieuwe kleren van de Keizer. Wij zijn de volwassenen die enkel oog hebben voor onze ingebeelde kleren. Honden zien ons in ons blootje gaan.



Loeba



Iva

'I rehabilitate dogs but I train people' zegt Cesar Milan over zichzelf. Want terwijl hij hondentaal vertaalt in mensentaal, legt hij ook iets uit over geweldloos communiceren en over het ware verhaal van ons lichaam.
Het lichaam liegt niet. Maar wat ons lichaam zegt, daar staan we niet vaak bij stil. Sterker nog, soms hebben we geen flauw idee wat we met onze oogopslag en lichaamshouding zeggen. Onze honden vertellen het ons en Cesar Milan, de hondenfluisteraar, vertaalt het voor ons in mensentaal.
Door goed te kijken naar je hond, word je je bewust van je eigen oordelen en ware gevoelens. En om echt te gaan zien wie je hond is en wat hij nodig heeft, moet je jezelf met al je gevoelens opzij kunnen zetten. Hierdoor ontwikkel je eigenlijk al een soort 'staat van neutraliteit' in jezelf.

We hebben Iva nu een half jaar en ik begin me bewust te worden van de subtiele verschillen in mijn gedrag, de toon van mijn stem en de houding van mijn lichaam die het verschil maken of Iva zich genegen voelt te luisteren, of van me weg zal lopen.
Zo leerde ik haar dat ze in haar mand moet liggen voor ze haar eten krijgt. Ik ging dan voor haar staan, stond zo stil en neutraal mogelijk en ademde een paar keer uit voor ik een knikje gaf en de woorden 'ga maar' uitsprak. Het gevolg was dat mijn vriendin haar niet meer uit haar mand kreeg, hoe ze ook met haar armen zwaaide of herhaalde dat ze echt naar haar brokken mocht gaan, Iva bleef roerloos liggen, met haar kop op de rand van haar mand. Om haar uit haar mand te krijgen moest ik opnieuw gaan staan en dat gevoel in mezelf opzoeken van pas op de plaats en enkel de rust van mijn adem.
Daardoor heb ik Iva steeds beter leren kennen. Ze is een meid van de straat. Ze heeft de non-verbale taal van mens en dier tot in de kleinste finesses leren verstaan. De kleinste stembuiging of verandering van houding vertelt haar de waarheid over wat ik met mijn woorden tegenspreek. Ik heb haar straatwijsheid leren bewonderen. De gratie en snelheid waarmee ze alles weet te ontlopen wat haar in gevaar zou kunnen brengen terwijl ze tegelijkertijd haar speelsheid en enthousiasme heeft bewaard. Want voor spel is ze altijd in, op elk moment van de dag of de nacht.
Iva is een glasheldere spiegel die me in de eerste plaats weer beter heeft leren kijken naar mezelf. Door haar ben ik weer meer gaan zien van wat ik uitstraal naar de wezens om mij heen. Al mijn mooie knappe woorden ten spijt, ik ben tenslotte een schrijver en verheug me dagelijks in mijn gemak met woorden, ben ik gaan zien dat mijn lichaam vaak een ander verhaal vertelt dan mijn woorden. Mijn hond laat me telkens weten als ik weer bol sta van spanning, frustratie of ergernis. Maar ze laat me ook weten als ik zacht ben en ontspannen.



Communiceren op afstand

Met elkaar communiceren terwijl er een fysieke afstand aanwezig is, wordt door de moderne technologie steeds eenvoudiger. Hoewel het praten met elkaar via een pc zeker zijn beperkingen met zijn meebrengt, heeft het ook zijn voordelen, ook op het spirituele pad.

Gerard van den Dobbelsteen

Moderne technologie

Nog niet eens zo heel lang geleden was het bijna onmogelijk om op een verre afstand met elkaar te communiceren. Je kon iemand een brief schrijven maar als hij echt naar de andere kant van de wereld moest, dan kon het wel even duren voordat hij aankwam. Echt zekerheid had je daar pas over op het moment dat degene voor wie de brief was, er weer een had teruggestuurd. De uitvinding van de telegraaf en later de telefoon maakten een en ander wat eenvoudiger. Je kon de stem horen van iemand die zich aan de andere kant van de straat bevond of aan de andere kant van de wereld en geen verschil horen, hooguit wat tijdsvertraging. Dat de ander dan wel persé thuis of in een telefooncel moest zijn, is voor de huidige generaties al haast niet meer voor te stellen. Met de intreding van de personal computer en het internet ging alles nog een forse stap verder. Email verving voor een groot deel de ouderwetse brief en verder kon je door middel van 'chat' rechtstreeks met elkaar schrijven. Voeg daar een webcam en een koptelefoon aan toe en je kan iemand vanaf de andere kant van de wereld je huiskamer inhalen als ware hij daadwerkelijk aanwezig. Als Gelek Rimpoche een lezing geeft in de Verenigde Staten, dan kunnen tegenwoordig Jewel Heart leden in Nederland deze gewoon volgen. We kunnen hem zien en horen, en eventueel ook vragen stellen. De mogelijkheden overstijgen steeds meer de beperkingen en worden nog immer talrijker. Voor mijn Venezuelaanse vriendin en mij is het dagelijkse kost om op deze manier met elkaar te communiceren of noem het maar gewoon kletsen, en we zijn blij dat het heden ten dage mogelijk is om zó blijk te kunnen geven van onze wederzijdse liefde, ook al wonen we aan twee verschillende kanten van de wereld.



Typen

Het grappige is dat we meestal allebei een koptelefoon bij de hand hebben maar er weinig

gebruik van maken. Meestal typen we naar elkaar. Op het moment dat we er dan voor kiezen 'echt' met elkaar te praten, dan is het ook daadwerkelijk een cadeautje. Dan heb ik bijvoorbeeld een liedje geleerd op mijn gitaar en probeer ik dat met mijn mooiste stem aan haar voor te dragen. Of als het met een van beiden even niet zo denderend gaat, dan is het erg fijn om ondanks de afstand toch samen te kunnen mediteren. Alleen al het horen van elkaars ademhaling blijkt dan erg rustgevend. Spelen met haar zoontje Indy gaat dan meestal wel weer met de hoofdtelefoon op. Steeds weer herhalen we het tellen van 1 tot 20 in het Nederlands, Engels en Spaans.

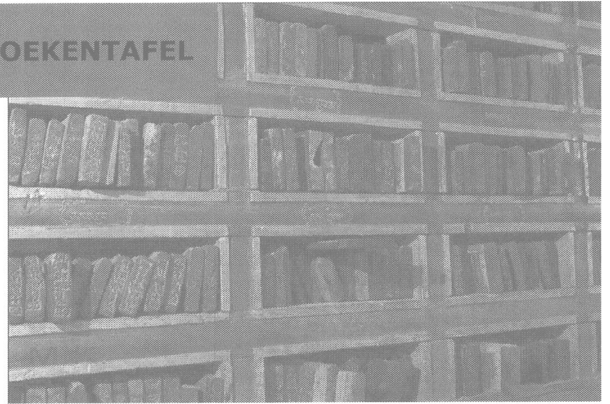
Ruzie

Hoewel het niet altijd leuk is om elkaar alleen via een webcam te kunnen zien en te praten via 'chat', heeft het in spirituele zin toch ook op bepaalde momenten zijn voordelen. Neem bijvoorbeeld de verstorende emotie woede of boosheid. Net als ieder stel hebben we wel eens ruzie met elkaar. En we weten allemaal wat er gebeurt als je je dan door je emoties laat meeslepen: je reageert vanuit je gevoel, vaak met boosheid, en je probeert jezelf te verdedigen. Bij mij is het vaak zo dat ik, zodra er iets gezegd wordt wat me niet zint, alweer probeer te komen met tegenargumenten. Tot tien tellen is dan het devies, en we leren bij Jewel Heart natuurlijk ook door middel van meditatie ons boosheid te beteugelen. Kijk wat er gebeurt in jezelf en probeer op die manier steeds je boosheid wat eerder aan te zien komen. Het grappige is dat je bij het chatten deze tijd er bij wijze van spreken bij krijgt. Doordat je de zinnen leest en ze niet hoort heb je net even meer tijd om ze in je op te nemen, waardoor je in al je boosheid toch net even wat meer aandacht aan de inhoud geeft. In zo'n geval ga ik al nadenken 'wat probeert ze me nou eigenlijk duidelijk te maken' in plaats van blind en gevoelsmatig te reageren. En naar elkaar schreeuwen DOOR MIDDEL VAN HOOFDLETTERGEBRUIK ben je na een paar zinnen ook wel moe... Hoewel getypte tekst vaak misverstanden oplevert omdat je de toon, waarop het bedoeld wordt, er niet bij hoort, dwingt het je daardoor ook wel om specifieker en nauwkeuriger op te schrijven wat je wilt zeggen.

Spiegel

Misschien wel het ergste aan ruzie maken via een webcam, is dat je in de meeste programma's niet alleen de ander, maar daarnaast ook in een kleiner schermpje jezelf kan zien, waardoor je het idee hebt alsof je in een spiegel kijkt. Niets is zo erg als jezelf zien op het moment dat je boos bent. Wat zie je er dan lelijk uit zeg. Als ik mezelf zo vertrokken van boosheid zie, vraag ik me al meteen af waar ik mee bezig ben, zo'n gezicht trekken, dat kan toch niet de bedoeling zijn, laat staan wat het van binnen allemaal met je doet. Ik raad het iedereen aan om het eens uit te proberen: als je vreselijk boos bent in een spiegel of een webcam te kijken, je schrikt je rot. Het is voor mij een extra motivatie om dit mezelf en anderen niet aan te willen doen. Vanmorgen werd ik door mijn vriendin verrast met de volgende quote van Paula Finn 'Begroet iedere nieuwe dag met je ogen open voor schoonheid, je geest open voor verandering en je hart open voor liefde.' En tja, soms kun je fysiek heel veel afstand tussen elkaar hebben, maar gevoelsmatig toch bij elkaar zijn.





Geweldloze Communicatie

Het gedachtegoed van Marshall B. Rosenberg neemt binnen het denken over communicatie een geheel eigen, specifieke plaats in. Rosenberg ontwikkelde een model voor Geweldloze Communicatie dat begripsmatig sterke overeenkomsten kent met het boeddhistisch denken.

Albert Mund

'Wat ik in mijn leven wil is mededogen,
een stroom van wederzijds geven,
die opwelt vanuit het hart'

Met deze zin begint het eerste hoofdstuk in het boek van Marshall B. Rosenberg 'Geweldloze communicatie, ontwapenend en doeltreffend'. In feite vormt deze zin de meest korte samenvatting van de inhoud van het boek en van de opvattingen van Rosenberg. De zin doet wellicht vermoeden dat hij in een directe relatie staat met de boeddhistische traditie. Dat is echter niet het geval. Rosenberg stamt uit een joods gezin dat zich in 1943 in Detroit, V.S., vestigt. De turbulente buurt waarin hij opgroeit, wordt getekend door veel gewelddadigheid. Als kind ontwikkelde hij daardoor al een vroege interesse voor communicatievormen die vreedzame alternatieven konden bieden voor het geweld dat hij tegenkwam. Hij hield zich op jonge leeftijd bezig met twee vragen. Hoe komt het dat we van ons natuurlijk mededogen vervreemd raken waardoor we gewelddadig worden en anderen uitbuiten? Hoe kan het dat mensen soms onder de moeilijkste omstandigheden mededogend blijven? Vanuit deze interesse ging hij eerst klinische psychologie studeren, later vergelijkende godsdienstwetenschap.

Toen hij zich verdiepte in de factoren die maken dat we vanuit mededogen blijven communiceren, viel hem op hoe essentieel taal- en woordgebruik zijn. Op basis van die constatering ontwikkelde hij een specifieke wijze van communiceren – spreken én luisteren – die vanuit het hart komt, waardoor we in onze relatie met onszelf en de ander ons natuurlijk mededogen kunnen laten opbloeien. Deze benadering vormde hij tot een model dat hij Geweldloze Communicatie noemde. Hij pretendeerde daarmee overigens niets nieuws voor het voetlicht te brengen. Alles wat in Geweldloze Communicatie is geïntegreerd, is al eeuwen bekend. Het model wil ons bewust maken van wat we al weten, namelijk hoe we als mensen met elkaar dienen om te gaan. Het wil ons ondersteunen om te leven op een manier die deze kennis concreet toepast, met name om te spreken en te luisteren vanuit een diep bewustzijn van wat we waarnemen, voelen en nodig hebben.

Als we willen komen tot Geweldloze Communicatie moeten we ons bewustzijn richten op vijf gebieden, de vijf elementen van het Geweldloze Communicatiemodel.
Waarneming. Allereerst dienen we onze aandacht te richten op wat er feitelijk in een situatie gebeurt. Wat nemen we waar van wat de ander zegt en doet en wat verrijkt daarvan ons leven en wat niet? Daarbij is het essentieel dat we duidelijk in woorden uitdrukken wat we waarnemen, zonder te oordelen of veroordelen, los van of we dat wat we waarnemen als positief of negatief ervaren.
Gevoelens. Vervolgens verwoorden we de

gevoelens die deze waarneming bij ons stimuleert. Voelen we ons angstig, blij, geamuseerd, geïrriteerd, boos? Ondervinden we een positieve of negatieve emotie?
Behoeften. Ten derde verwoorden we onze behoeften die met deze gevoelens verbonden zijn.
Verzoek. Het vierde element is gericht op wat we willen van de ander waardoor ons leven rijker en vreugdevoller wordt.
Mededogen. Dit alles gebeurt op een mededogende manier.

Geweldloze Communicatie bestaat dus voor een deel uit het heel duidelijk uitdrukken van deze elementen, verbaal of op een andere manier. Het andere aspect is dat we ons richten op deze elementen bij de ander. We proberen bij anderen in onze communicatie met hen te achterhalen wat ze waarnemen, voelen en nodig hebben, en vervolgens wat hun leven zou verrijken door de vervulling van hun verzoek, op een mededogende manier. Als we onze aandacht op deze vijf gebieden gericht houden en de ander helpen dit ook te doen, creëren we een wederzijdse communicatiestroom waardoor vanzelf mededogen ontstaat bij wat we zelf waarnemen, voelen, behoeven en graag zouden willen om ons leven te verrijken, en bij wat de ander waarneemt, voelt, behoeft en graag zou willen om diens leven compleet te maken.

Het hanteren van het model van Geweldloze Communicatie vergt training en oefening. Rosenberg wijst er op dat het belangrijk is in gedachten te houden dat Geweldloze Communicatie niet uit een reeks formules bestaat maar zich steeds dient aan te passen aan de verschillende omstandigheden en aan ieders persoonlijke en culturele achtergrond. Bovendien zijn de elementen van Geweldloze Communicatie niet alleen van toepassing op verbale maar ook op non-verbale communicatie.

Als we Geweldloze Communicatie gebruiken in de omgang met onszelf, met anderen of in een groep, vinden we geleidelijk ons natuurlijke vermogen tot mededogen terug. Het is daarom een benadering die kan worden toegepast op elk communicatieniveau en in allerlei situaties. Dat varieert van persoonlijke en gezinsrelaties tot therapieën en counseling, van verhoudingen binnen organisaties en instellingen tot relaties tussen bevolkingsgroepen en landen.

Rosenberg beschrijft in zijn boek alle elementen van Geweldloze Communicatie uitvoerig. Voorbeelden maken duidelijk wat bedoeld wordt. Bovendien laten de voorbeelden zien dat het toepassen van het model ook werkelijk resultaat kan hebben in een brede range van toepassingsgebieden. Elk element van het model kan door de lezer geoefend worden omdat aan de lezer ter analysering vragen worden gesteld in de vorm van situatieschetsen. De lezer krijgt als antwoord feedback op zijn analyse van elk van de situatieschetsen. ☼



Een voorbeeld uit de praktijk: waarnemen

De volgende dialoog vond plaats tijdens een workshop die **R**osenberg gaf. Na een half uur onderbrak hij zijn verhaal om de **D**eelnemers de gelegenheid te geven om te reageren. Een van hen stak zijn hand op en zei: 'U bent de arrogantste spreker die we ooit hebben gehad!'
R. (gissend naar wat hij had waargenomen) 'Reageert u zo op mij omdat ik dertig minuten lang aan het woord ben geweest zonder u een kans te geven ook iets te zeggen'.
D. 'Nee, nou stelt u het wel erg simplistisch voor'.
R. (proberend meer helderheid te krijgen) 'Reageert u zo op mij omdat ik niet heb gezegd
hoe moeilijk het voor sommige mensen is om dit model toe te passen?'
D. 'Voor sommige mensen? Voor u zelf, zult u bedoelen!'
R. 'Dus u reageert zo op mij omdat u van mij een signaal had willen ontvangen dat ik soms zelf ook problemen heb met de toepassing van het model?'
D. (na even nagedacht te hebben) 'Ja, dat klopt.'
R. (meer ontspannen omdat hij nu contact had met het gevoel en de behoefte van de ander, zijn aandacht richtend op wat de ander mogelijk van hem zou willen) 'Zou u hier en nu van mij willen horen dat dit proces voor mij soms ook een worsteling is?'
D. 'Ja.'
R. (nu duidelijkheid bestaat over de waarneming, het gevoel, de behoefte en de wens van de ander, nadenkend of hij aan het verzoek van de ander wil voldoen) 'Ja, dit proces is vaak moeilijk voor me. Tijdens het verdere verloop van de workshop zullen jullie me waarschijnlijk een aantal voorvallen horen beschrijven waarbij ik grote moeite had of niet in staat was dit model bewust te blijven toepassen. Maar wat me steeds weer uitdaagt om verder te gaan is dat het een proces is waardoor ik intensere relaties met anderen kan aangaan.'

Centraal in het denken van Rosenberg en in zijn model van Geweldloze Communicatie staat het begrip mededogen. De wellicht belangrijkste toepassing van het model is volgens hem gelegen in de manier waarop we met ons zelf omgaan. Als we fouten maken, kunnen we Geweldloze Communicatie gebruiken om onze spijt te verwerken en ons zelf te vergeven zodat we kunnen groeien in plaats van verstrikt te raken in moralistische zelfveroordelingen. Wanneer we ons gedrag interpreteren vanuit onze onvervulde behoeften komt de prikkel tot verandering niet voort uit schaamte, schuld, boosheid of depressiviteit maar uit het oprechte verlangen om bij te dragen aan het welzijn van ons zelf en van anderen. We zullen meer zelfmededogen ontwikkelen als we er in het dagelijks leven bewust voor kiezen om alleen vanuit onze behoeften en waarden te handelen en niet uit plichtsbesef, vanwege extrinsieke beloningen of om schuld, schaamte en straf te vermijden.

Het boeddhistisch gedachtegoed is in het werk van Rosenberg sterk vertegenwoordigd. Hoewel hij zichzelf niet als boeddhist beschouwt, is het 'boeddhistisch gehalte' in zijn taal en denken erg hoog. Met begrippen als mededogen, aandacht, onderlinge afhankelijkheid, bevrijding van jezelf en anderen, voel je je als boeddhist snel thuis. Het model maakt in eerste instantie een enigszins instrumentele, technische indruk. Rosenberg is zich daarvan bewust. Hij stelt dan ook dat het model voor Geweldloze Communicatie pas echt gaat werken als we het model integreren in onze geest, als het onze tweede natuur wordt.

De ondertitel van het boek 'ontwapenend en doeltreffend' is niet teveel gezegd.
Voor wie zich wil verdiepen in een relatief eenvoudige manier om meer mededogend om te gaan met zichzelf en met anderen, in welke omgeving ook, is het een aanbevelenswaardig werk. Eerder, in 2008 om precies te zijn, vond binnen Jewel Heart een workshop plaats met als titel 'Compassievol Communiceren',gebaseerd op het werk van Rosenberg. Mogelijk daagt deze boekbespreking deelnemers van toen uit om persoonlijke ervaringen met ons te delen!?

*Marshall B. Rosenberg, 'Geweldloze Communicatie, ontwapenend en doeltreffend',
Lemniscaat, Rotterdam, 2006
Voor mensen die individueel verder willen oefenen:
*Lucy Leu, Geweldloze Communicatie, Werkboek, Lemniscaat, Rotterdam, 2006 ☼

De moed hebben tot jezelf

In het spoor van Etty Hillesum



De Joodse Etty Hillesum besloot op 9 maart 1942 om voortaan dagelijks met zichzelf te communiceren door middel van een dagboek. Het resultaat zijn diepgaande bespiegelingen, waarin ze niets in zichzelf en niets uit de realiteit van dat moment uit de weg gaat. Etty's communicatie met zichzelf, met de emoties en met de gedachten die in haar omgingen, in een tijd van directe, steeds meer naderende dreiging, resulteert in een radicaal mededogen dat haar er uiteindelijk toe brengt om vrijwillig het lot van andere Joden te delen en Westerbork te verkiezen boven onderduiken. Hoe ziet dergelijke communicatie er uit? Welke rol speelt die communicatie bij het ontwikkelen van wijsheid en mededogen? Wat zijn de overeenkomsten met het Drievoudig Pad dat wij bij Jewel Heart nastreven? Deze vragen vormen de motor voor dit artikel.

Inez Riseeuw

'Vooruit dan maar! Dit wordt een pijnlijk en haast onoverkomelijk moment voor mij: het geremde gemoed prijs geven aan een onnozel stuk lijntjespapier. De gedachten zijn soms zo klaar en helder in het hoofd en de gevoelens zo diep, maar opschrijven, dat wil nog niet. In hoofdzaak is het, geloof ik, het schaamtegevoel. Grote geremdheid, durf de dingen niet prijs te geven, vrij uit me te laten stromen en toch zal dat moeten, wil ik op den duur het leven tot een redelijk en bevredigend einde brengen.'

Zo begint de joodse Etty Hillesum haar dagboek op zondag 9 maart 1941. Etty woont op dat moment in Amsterdam, bij de oudere Han Wegerif, met wie ze een relatie heeft. Ze heeft net Julius Spier ontmoet. Zijn lezing over handleeskunde maar vooral zijn persoonlijkheid hebben een diepe indruk op haar gemaakt. Ze gaat bij hem 'in behandeling' en begint op zijn aanraden aan een dagboek. In eerste en laatste instantie om in communicatie te treden met zichzelf en al haar duisterheden. Om zo tot grotere helderheid te komen in een verwarrende en dreigende tijd.

Schrijvend ontwikkelen van inzicht en compassie

Etty Hillesums dagboek begint op 8 maart 1941 en stopt op 13 oktober 1942. Gedurende die korte tijd ontwikkelt Etty Hillesum haar verregaande vorm van liefde en mededogen. Als ze haar dagboek begint worden de eerste gevolgen van de Duitse bezetting duidelijk. Aardappels gaan op de bon. In haar nabijheid vallen de eerste slachtoffers. Bongers, haar professor Slavische talen, pleegt zelfmoord. Een vriend van de familie stort neer tijdens zijn eerste vlucht in dienst van de RAF. De universiteit sluit haar deuren, eerst voor de joodse professoren en dan voor de joodse studenten.
De oorlog en concrete omstandigheden komen maar heel af en toe ter sprake in haar aantekeningen. Maar haar dagboek is geen vlucht uit de werkelijkheid. Het is een direct gevolg van Etty's voornemen zichzelf aan te pakken in het licht van een mogelijk naderend einde. Want ze is maar al te goed op de hoogte van wat er plaatsvindt in de

concentratiekampen. Ze is vastbesloten haar liefde voor het leven en voor haar medemensen trouw te blijven. Wilde dat zelfs op de proef stellen. Ook als het heel zwaar zou worden. Op 15 maart 1941 schrijft ze al:

'Wanneer een S.S.-man me dood zou trappen, dan zou ik nog opkijken naar zijn gezicht en me met angstige verbazing en menselijke belangstelling afvragen: Mijn God, kerel, wat is er met jou allemaal voor verschrikkelijks in je leven gebeurd, dat je tot zulke dingen komt?'

Het zijn nog maar woorden op dat moment, zou je als lezer kunnen denken. Maar voor Etty zijn het geen geëxalteerde, loze woorden. Op een later moment beschrijft ze een werkelijke ervaring die haar eerdere voorstelling van zo'n moment al dicht benadert:

'We stonden daar met een grote groep in dat lokaal bij de Gestapo, woensdagochtend in alle vroegte... Direct viel daar op een heen en weer lopende jongeman, ontevreden gezicht en die ontevredenheid op geen enkele manier verbergende, opgejaagd en gekweld. Allerinteressantst om te zien. Hij zocht voorwendsels om die ongelukkige Joden aan te schreeuwen: Hände aus den Taschen bitte. Enz. Ik vond hem beklagenswaardiger dan de aangeschreeuwden en de aangeschreeuwden beklagenswaardig voor zover ze angst hebben. Toen ik voor zijn lessenaar verscheen met S. (Julius Spier) brulde hij me opeens aan: 'Was finden Sie lächerlich hier'. Ik had graag gezegd: 'Ausser Ihnen, finde ich nichts lächerlich hier', maar uit diplomatieke overwegingen leek het me beter dat achterwege te laten. 'Sie lachen ja fortwährend', brulde hij verder. En ik heel onschuldig: 'Davon bin ich mir gar nicht bewusst, das ist mein gewöhnliches Gesicht.' En hij: 'Machen Sie keinen Blödsinn bitte, gehen Sie bitte rrrraus', met een gezicht van: Ik spreek je zo meteen nog wel nader. En dat was waarschijnlijk het psychologische moment geweest, waarop ik doodsbenauwd had moeten worden, maar die truc doorzag ik te gauw. Ik ben eigenlijk niet bang. Niet uit een bravouregevoel, maar uit een gevoel, dat ik toch altijd met mensen te doen heb en dat ik proberen zal iedere uiting te begrijpen van wie dan ook. En dat was het historische in deze ochtend: niet dat ik door een ongelukkige Gestapo-jongen werd aangeschreeuwd. Ik had misschien verontwaardigd of bang moeten zijn, maar het belangrijke van die ochtend lijkt me daarin te liggen dat ik een oprecht medelijden met die jongen had, dat ik hem het liefst gevraagd had: Heb je zo een ongelukkige jeugd gehad of heeft je meisje je bedrogen?...'

Van 30 juli 1942 tot 6 juni 1943 pendelt Etty heen en weer tussen Amsterdam en Westerbork als vertegenwoordigster van de Joodse raad. Op 6 juni treedt Etty definitief Kamp Westerbork binnen, als gewone gevangene, ondanks vele aanbiedingen haar onderduik te verschaffen. Omdat ze uitdrukkelijk de wens heeft het lot van de afgevoerden te delen en hun leed te proberen verzachten. Op 7 september vertrekt Etty met haar familie op transport naar Auschwitz. Tijdens haar laatste dagen in Westerbork leest ze soms terug wat ze geschreven heeft en neemt ze afscheid van de voorbije 'zorgeloze' tijd.

'Ik heb wat in m'n dagboeken gebladerd in de vroegte, duizend herinneringen sprongen me weer tegemoet. Wat was het een overweldigend rijk jaar. En ook: wat brengt iedere dag een nieuwe rijkdommen. En ook: ik dank je, dat je me zoveel ruimte gegeven hebt, dat ik al die rijkdommen bergen kan.'
26 september 1942

Op 13 oktober 1942, eindigt haar dagboek met de bekende woorden:

'Men zou een pleister op vele wonden willen zijn.'

Terugkeren om het lijden van anderen te verzachten

Tijdens mijn eerste jaar bij Jewel Heart Utrecht bestudeerden we de 'Vier Edele Waarheden'. Op een gegeven moment kwamen ook de Boddhisattva's ter sprake, verlichte wezens die er voor gekozen hebben om terug te keren op aarde om het lijden van hun medemensen te helpen verlichten. Tijdens mijn meditaties had ik grote moeite me een wezen voor te stellen met een gouden gloed, laat staan dat ik die gouden gloed in mezelf kon voelen stromen. Veel te etherisch voor mij. Voor mij waren de Tara's en Boddhisattva's sprookjesfiguren, geen

wezens van vlees en bloed. En daardoor ook begrippen waar ik geen enkel houvast aan had. Ik worstelde daarmee tot ik op een dag weer aan Etty Hillesum dacht.
In de negentiger jaren hoorde ik voor het eerst over haar dagboeken. Over het feit dat zij als Joodse, tijdens de Tweede Wereldoorlog, uit vrije wil naar concentratiekamp Westerbork ging, in de volle wetenschap van wat daar aan de hand was. Ik had toen woede gevoeld over zoveel, in mijn ogen misplaatst, slachtofferschap. Ik vond het onverdraaglijk en weigerde haar dagboeken te lezen. Tot mijn vriend me een paar jaar later vertelde dat hij haar dagboeken koesterde omdat hij er zoveel in herkende, en ik 'Het verstoorde leven' las.
Ik ontmoette een vrouw die allesbehalve ascetisch of bloedeloos leefde. Net als ik hield ze van chocolade, van muziek. Ze had hartstochtelijke relaties met meer dan een man. Ze hield van boeken en dacht over alles na op een manier die me bekend voorkwam. Etty keerde in de meest letterlijke zin terug naar Westerbork om het leed van de gevangenen te delen en te helpen verzachten waar ze kon.

Het drievoudige pad en de moed tot jezelf hebben

Nieuwe vragen bestormen me na het lezen van haar dagboeken: Wat is er waar van de mythe die om haar persoon is ontstaan? Was ze inderdaad dat lichtend voorbeeld voor de mensen om haar heen in het concentratiekamp? Vragen waar ik waarschijnlijk nooit het antwoord op zal krijgen: Wat bleef er over van haar moed tot zichzelf en haar lot in de donkerste uren? Want van haar laatste weken weten we niet veel. Was ze ook in staat het licht in zichzelf en om zich heen te bewaren in haar laatste uren, toen ze omringd werd door de ergst denkbare mate van onverschilligheid en haat?
En vragen van heel praktische aard: Hoe lukte het Etty Hillesum om onder dergelijke dreiging een dergelijke houding van mededogen te ontwikkelen? Wat kan ik daarmee in mijn gerieflijke leven van nu? Het zijn dezelfde vragen waarmee ik in 2005 mijn toevlucht tot Jewel Heart nam.
Etty's weg vertoont veel overeenkomsten met het drievoudig pad. Zo heeft ze dezelfde uitgangspunten:
De erkenning van het lijden.
De aanname dat er een uitweg is uit het lijden.
De erkenning dat liefde en inzicht de enige weg zijn uit het lijden.

Daarnaast beoefent Etty dezelfde kwaliteiten als in het Boeddhisme worden aangeprezen. Haar streven komt keer op keer in steeds iets andere bewoordingen terug in haar geschriften. Ik noem er een paar, in mijn eigen woorden:
Diep in jezelf kijken en alles wat daar te ontdekken valt aan chaos, woede, pijn, verdriet, vreugde en gehechtheid erkennen voor wat het is.
Alles laten zijn, niets uitsluiten, ook de tegenstrijdigheid laten bestaan zoals hij is.
Alles wat je van de ander vindt, terugprojecteren op jezelf.
Grote gemoedsschommelingen zien en steeds weer het midden opzoeken ergens ertussen in.
Haat en afkeer uitbannen in jezelf.
Eraan wennen om het, op een dag, zonder de uiterlijke dingen te doen.
Oneindige liefde ontwikkelen voor elk verschijnsel en elk levend wezen, onder alle denkbare en ondenkbare omstandigheden.
Eraan wennen om niet terug te schrikken voor het lijden.

De moed hebben tot zichzelf

De manier waarop Etty Hilesum wijsheid en mededogen ontwikkelt is echter niet volgens een officiële Boeddhistische methode. Het schrijven van haar dagboek en haar gesprekken met Spier, haar leraar en geliefde, zijn haar instrumenten om steeds meer klaarheid te brengen in zichzelf en om daardoor de wereld met steeds meer inzicht en liefde tegemoet te kunnen treden.
Haar schrijven is een vorm van zelfonderzoek en analytische meditatie. Altijd is het een neerschrijven van wat ze in zichzelf ervaart. In haar aantekeningen zoekt ze steeds weer het contact met de dingen in zichzelf die zich in de schaduw verbergen. Ze brengt ze voor zichzelf aan het licht, onderwerpt ze aan een kritisch onderzoek en trekt voorzichtige, soms strenge conclusies omtrent zichzelf, waar ze nog aan werken moet. Om 'melodisch uit Gods hand te rollen', zoals ze het aan het begin noemt. Of om 'eenvoudig' te leren leven. Niet zozeer ascetisch als wel in het moment, zoals we dat nu zouden

noemen. Zonder de projecties of illusies die ons uit het moment halen.
Vaak ook zijn de geschriften van anderen de aanleiding om over iets te mediteren. Uitspraken van andere schrijvers die het voor haar hebben gezegd. Beter dan zij kan, vindt ze vaak. Zoals de dichter Rainer Maria Rilke, haar grootste inspiratiebron.

Etty Hillesum als voorbeeld

Etty Hillesum blijft voor mij een aardse en (her) kenbare persoon met wie ik me kan identificeren. En als er een wezen als een Bodhisattva bestaat, is zij misschien de persoon van vlees en bloed die dat idee voor mij het dichtst benadert. Iemand die in elk geval die weg een heel stuk is gegaan. Verder dan wie dan ook waar ik van weet. Iemand die daar ook nog dagboeken van heeft nagelaten. Iemand die daardoor navolgbaar is voor mij. Ik kan haar in haar voetsporen volgen. Haar notities zijn zo herkenbaar. Ik herken keer op keer de gedachten, de twijfels waar ik mezelf op betrap. Wat een cadeau. En tegen wat voor prijs, al heeft ze dat zelf niet zo gezien, denk ik.
Voor haar ging, geloof ik nu, op een gegeven moment het ongekende gevoel van liefde vóór alles. Daar had ze echt alles voor over. Mijn vermoeden is dat wij dat ook zouden hebben, als we eenmaal een dergelijke liefde ervaren. ☼

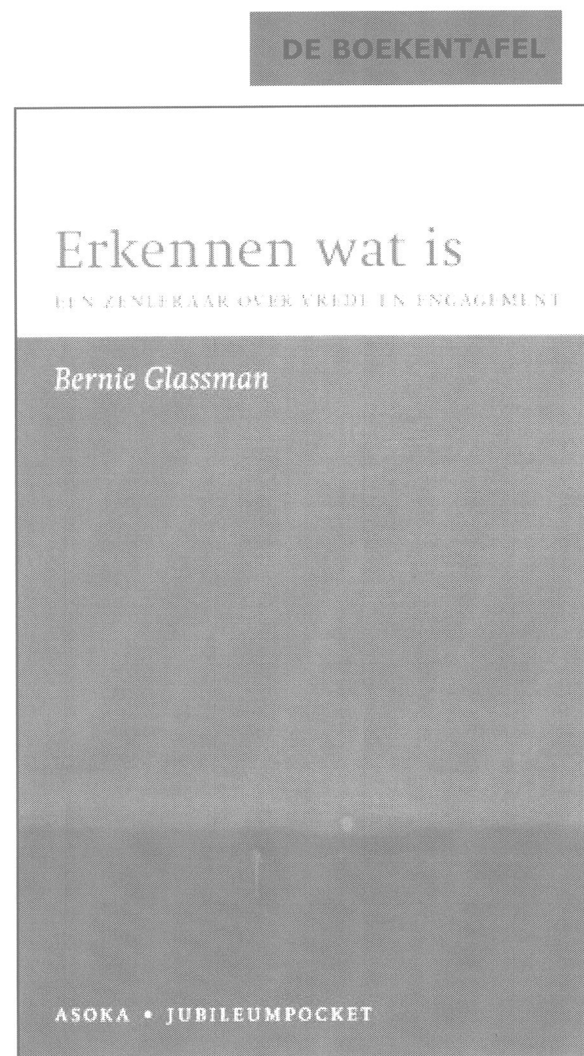
Erkennen wat is.

Bernie Glassman

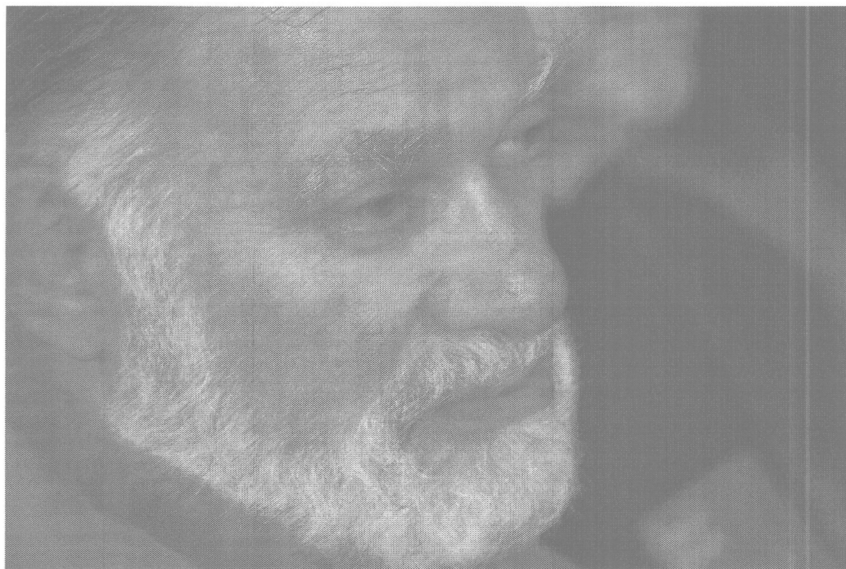
DE BOEKENTAFEL

Titel: Erkennen wat is, een zenleraar over vrede en engagement
Auteur: Bernie Glassman
Nederlands -Paperback 239 pagina's |
Uitgeverij Asoka |
jubileum pocket midprice editie €7,50 en gewone editie €15,95 | uitgifte: april 2007
ISBN 9789056701574

Veroni Steentjes



Korte samenvatting
Dit is geen boek met antwoorden, maar met vragen. Juister gezegd: het gaat over het leiden van een vragend leven, een leven van niet-weten. De auteur heeft vormen van spirituele beoefening ontwikkeld die ons aanmoedigen ook die aspecten van de werkelijkheid onder ogen te zien die we meestal mijden of verdringen. Hij beschrijft in dit boek onder andere de confronterende werkzaamheid van een retraite in Auschwitz, hij toont de hardheid, maar ook de rijkdom, van een tijdelijk leven op straat en geeft uitleg bij het door spirituele principes ondersteunde werk met daklozen, gevangenen en stervenden. Zijn voorbeelden illustreren duidelijk dat juist de aspecten die we het felst loochenen de krachtigste helende energie in zich dragen. Om die energie te kunnen ervaren en benutten, moeten we ons echter bewust openen voor alle aspecten van het leven. De auteur doet hiermee een



Bron: Internet

opmerkelijke poging het geëngageerde boeddhisme in het Westen een belangrijke impuls te geven. Hij gaat hierbij uit van drie basisbeginselen: het loslaten van vaste ideeën, onszelf en anderen heelmaken, en erkennen wat is in alles wat in en om ons heen gebeurt. Glassman's peacemakers werken voortdurend aan vrede met zichzelf en hun omgeving, en engageren zich voor vredeswerk in verpauperde stadskernen, met probleemgroepen en in landen in oorlog. Uit hun inspanningen kunnen ook wij lessen trekken die grote invloed kunnen hebben op ons gewone dagelijkse leven.

"De mate waarin iemand verlicht is, is af te meten aan in hoeverre deze persoon een ander helpt. Echt fysiek helpt." Dat is voor Bernie Glassman de diepere vorm van boeddhisme.

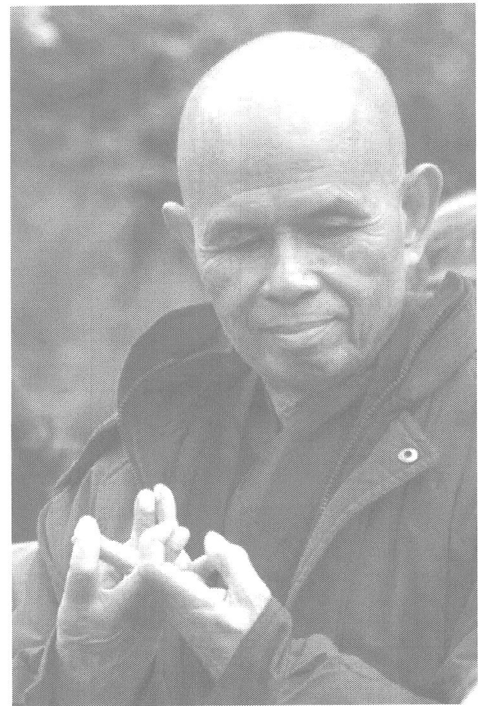
Cijfer: 8,5

Toelichting cijfer:
'Ik vind het een mooi en bijzonder boek. Het boek bevat veel verhalen van de mensen die bij de beweging Peacemaker zijn aangesloten. De verhalen over de retraites in Auschwitz en alle namen voorlezen van de mensen die daar tijdens de Tweede Wereld oorlog zijn omgekomen, maakt erg veel indruk. Dat geldt ook voor de verhalen over het op straat leven als een bedelaar zonder vaste slaapplaats of te weten of er eten is en waar het is. Door deze verhalen leest het boek ook makkelijk en is het interessant en onderscheidend. Glassman, Een Amerikaanse zenleraar, combineert autobiografische verhalen met uitleg geven over wat Peacemaker zijn inhoudt. Alles draait in het boek om erkennen wat is, niet weten, het loslaten van concepten en opinies, en heelmaken. Hij laat zien dat als je erkent wat er is je dan met iets verder kunt om het heel te maken als je het niet weten echt los laat. Het leest makkelijk, maar het in de praktijk brengen is moeilijker. Ik vind het boek zeker een aanrader als je een boek zoekt waarin ervaringen gecombineerd worden met inzichten en uitleg over het boeddhisme. Het is aan de ene kant qua boek geen zware kost, terwijl het wel degelijk uitlegt wat moet je moet doen. Er zit wel duidelijk een boodschap in het boek. Het boek zet je zeker aan om na te denken en om jezelf vragen te stellen of je kunt erkennen wat is. Dit is een boek wat je vaker kunt lezen om er weer nieuwe inzichten uit te halen of dat weer andere vragen in gang zet.

Er stonden hier en daar korte stukjes over pijn en ziekte die op een andere wijze tegen hulpvragen aankijken namelijk: Dit is wat ik zieken en stervenden wil meegeven: Als je iemand om hulp vraagt, kan dit bij anderen een diepe helende werking hebben en een enorme vrijgevigheid opwekken. Zo zie je het zelf vaak niet, maar het zo zien maakt hulp vragen wel eenvoudiger.'
Het enige minpuntje is dat het midprice boek door het kleine formaat met één hand moeilijk vast te houden is, als je een beperkte handfunctie hebt.'

Wil je meer over Bernie Glassman weten, bezoek dan de website
http://zenpeacemakers.org
of de website
www.boeddhistischeomroep.nl
van de Boeddhistische Omroep Stichting waar in het TV archief documentaires van Bernie Glassman te vinden zijn. ☼

Toevluchtsgebied



Bron: internet

Aan de voet van de bodhiboom,
mooi gezeten, vredig en glimlachend,
de levende bron van begrip en mededogen,
bij de Boeddha zoek ik mijn toevlucht.
Het pad van leven in aandacht,
dat leidt naar heling, vreugde en verlichting,
de weg naar vrede,
bij de Dharma zoek ik mijn toevlucht.
De gemeenschap die liefdevol de beoefening
ondersteunt,
die harmonie, bewustzijn en bevrijding verwerkelijkt,
bij de Sangha zoek ik mijn toevlucht.
Ik ben mij bewust, dat de Drie Juwelen in mijn hart wonen.
ik beloof plechtig ze te verwerkelijken.
Ik beloof plechtig aandachtige ademhaling en
glimlachen te beoefenen
en diep in de dingen te zien.
Ik beloof plechtig begrip op te brengen voor alle levende
wezens en hun lijden,
mededogen en liefdevolle vriendelijkheid te bewaren
en vreugde en gelijkmoedigheid te beoefenen.
Ik beloof plechtig 's morgens vreugde aan die ene
mens te geven
en in de avond het verdriet van die ene mens helpen
op te lossen.
ik beloof plechtig eenvoudig en gezond te leven,
tevreden te zijn met maar een paar bezittingen
en mijn lichaam gezond te houden.
ik beloof plechtig alle zorgen en angsten los te laten,
om licht en vrij te zijn.
Ik ben mij bewust, dat ik heel veel verschuldigd ben aan
mijn ouders, leraren, vrienden en alle levende wezens.
ik beloof plechtig hun vertrouwen waard te zijn
en van ganser harte te oefenen,
zodat begrip en mededogen zullen bloeien
en ik levende wezens kan helpen
vrij van hun lijden te zijn.
Moge de Boeddha, Dharma en de Sangha
mijn inspanningen ondersteunen.

Thich Nhat Hanh,
Als ik adem, een keuze uit zijn gedichten.
M. Boersma
Uitgeverij Dabar- Luyten Heeswijk 2005

Ingezonden door veroni steentjes

Dharma als beeldhouwer van ons brein



In de Dharma staat de relatie centraal, de relatie die wij onderhouden met alle levende wezens en met onszelf. Communicatie is daarbij de verbindende factor bij uitstek. Communicatie met onszelf, communicatie van onze geest met ons brein, dat ons via onze zintuigen met alle levende wezens om ons heen verbindt. Communicatie is ook een centraal thema in het boek 'Buddha's Brain' van Rick Hanson en Richard Mendius .

Hans Biemond

De afgelopen zomer trok ik door Nederland in mijn oude blauwe kampeerbus, 'Blue Note' gedoopt. 's Avonds ruiste de regen knus neer op het blauwe dak en het ontstoken kampeerlicht nodigde uit om mijn vakantieboek ter hand te nemen.
In het krantje van 'SnowLion' was ik de titel 'Buddha's Brain' tegengekomen, te midden van advertenties voor boeddhistische publicaties en dharmacitaten. De synopsis sprak mij meteen aan: Alle grote leraren, Jezus, Mohammed, Martin Luther King én de Boeddha beschikten net als wij 'gewone' mensen over een stel goede hersens, hersens waar zij echter een bijzonder gebruik van wisten te maken. Al deze grote leraren waren op de een of andere manier in staat geweest om hun brein zodanig te veranderen dat de wereld er mede door veranderde.

Over de auteurs

Psycho-neuroloog Rick Hanson en neuroloog Richard Mendius zijn de auteurs van 'Buddha's Brain'. In het voorwoord verklaren zij 'een diepe buiging' te maken voor de alomvattende spirituele traditie van het Boeddhisme. Zij stellen zich tot doel verband te leggen tussen recente neuro-wetenschappelijke inzichten en 2500 jaar oude boeddhistische inzichten.

Korte inhoud

In 'Buddha's Brain' richten ze hun neuro-psychologisch vergrootglas op drie centrale begrippen uit het Boeddhisme: 'de drie vergiften', 'de oorzaken van lijden' en 'het pad naar het opheffen van lijden'. Vanuit wetenschappelijke inzichten slagen ze erin met een duidelijk en overtuigend antwoord te komen op vragen als: Waardoor worstelen wij als mens zo met die drie vergiften? Waar is dat goed voor? Is er soms iets grondig mis met de mensheid?
Ja en nee, zo stellen de auteurs.
Onze neiging om ons af te scheiden, om ons vast te klampen dan wel om een grote afkeer te ontwikkelen, komt in oorsprong voort uit een overlevingsstrategie, door onze voorouders gedurende honderden miljoenen jaren ontwikkeld ten behoeve van het voortbestaan van de soort. Het is de reden waarom deze 'ego -neiging' zo diep in ons geworteld is.
Op tal van plekken in het boek laten de auteurs met behulp van de moderne neuro-wetenschap zien hoe onze eindeloze gedachtestroom ons brein modelleert, vormt en conditioneert. Hoe ons denken het brein als het ware vormgeeft.
Als we gaan begrijpen waardoor we ons zo vaak nerveus, verveeld, opgejaagd, down of ontoereikend voelen hebben deze gevoelens al minder macht over ons.

Opbouw

In deel een, de oorzaken van lijden, wordt de evolutie van het lijden geschetst. Ons lijden, leggen de auteurs uit, komt regelrecht voor uit een primitieve vlucht-vecht reactie. Begrip en compassie met onszelf kunnen ons helpen ons lijden te verminderen. Als voorbeeld volgt het verhaal over de 'eerste pijl en tweede pijl'.
We lopen door een donkere kamer en stoten geweldig onze tenen tegen een stoel die niet op de plaats staat waar wij die verwachten. Dat is een eerste pijl. Onze reactie daarop is de tweede pijl: 'Wie heeft in godsnaam die verdomde rotstoel daar neergezet?!' Die tweede pijl zet een neurale kettingreactie in werking van meerdere 'tweede pijlen'. Met als gevolg dat de meeste mensen chronische tweedepijl kettingreacties ervaren, met talloze negatieve gevolgen voor hun fysieke en geestelijke gezondheid.

Deel twee, over geluk, handelt over het tegengaan van deze 'tweedepijl reacties'.
Er worden veel praktische tips gegeven om het begrip 'pulling weeds, planting flowers' toe te passen. Zo kan het koesteren van positieve ervaringen als tegengif worden ingezet bij negatieve ervaringen en emoties. Door alledaagse, neutrale ervaringen te leren waarderen, kun je je brein in een positieve richting kneden. Het is een oefening die altijd voorhanden kan zijn.
Door je bewust te worden van je ademhaling, door je lippen aan te raken, door meditatie of toevlucht nemen, reduceer je de oorzaken van lijden. Want:

'If there is no stillness,
There is no silence
If there is no silence,
There is no insight.
If there is no insight,
There is no clarity.'

En ook: 'Relax about what others think'.
Overdenk eens hoeveel tijd je besteedt aan het denken, ook op de meeste subtiele manieren - over wat anderen wel niet over jou denken.
Wees er attent op als je dingen doet om bewondering te oogsten of geprezen te worden.
In plaats daarvan kun je je richten op gewoon het beste doen wat in je vermogen ligt. Denk na over waarden als deugd, welwillendheid en wijsheid. Als je werkelijk probeert om daar je uitgangspunten van te maken dan is dat alles wat je kunt doen en dat is veel!! Een citaat van Walt Whitman volgt:
'I am larger, better than I thought,
I did not know I held so much goodness.'

Naast veel praktische tips om gehechtheid en woede te blussen, wordt ruime aandacht besteed aan theorie. Naar aanleiding van de anatomie van het menselijk brein, bespreken de auteurs de samenwerking en verwevenheid van deelgebieden als de prefrontale cortex, de hersenstam en leggen ze uit hoe het aankweken van een juiste motivatie 'hoofd en hart' weer op een lijn brengt.
Ook het begrip 'equanimity' of 'gelijkmoedigheid' wordt op anatomische manier in kaart gebracht. Gelijkmoedigheid, zo stellen de auteurs, creëert een buffer rond de gevoelskleuren van je ervaringen zodat je daar niet met gehechtheid op reageert.
In de woorden van Nyanaponika Thera*: 'Equanimity is a perfect, unshakable balance of mind.' Of van de Dalai Lama: 'With equanimity, you can deal with situations with calm and reason, while keeping your inner happiness.' In de christelijke traditie luidt het: 'Je bent in de wereld maar niet van de wereld'.

Deel 3 gaat over liefde en over de twee wolven in ons hart.
Aangetoond wordt hoe de wolf van liefde en de wolf van agressie in ons mensen tegelijkertijd evolueerden en nog altijd in ons strijden.
Wijsheid en geluk ontstaan waar de wolf van haat niet gevoed wordt en de wolf van liefde wel. Voor het beoefenen van compassie en assertiviteit worden veel praktische tips gegeven. Blijf in contact met je diepere gevoelens en behoeften, neem verantwoordelijkheid om aan je behoeften te voldoen in de relatie, spreek voor jezelf, wees zorgvuldig in het kiezen van je toon, vermijd verwijtend taalgebruik, overdrijvingen en 'vlam-in-de-pan' zinnen en neem maximale verantwoordelijkheid voor hetgeen aan jouw kant correctie behoeft. Als het moet eenzijdig.
De samenvatting aan het eind luidt:
'Breid de cirkel van "wij" uit om zoveel mogelijk van de wereld binnen te sluiten als je maar kunt. Wees attent op automatische,

reflexmatige indelingen in "zij"en "wij" en probeer in te zien dat "zij" in feite "wij " zijn.'

Mening

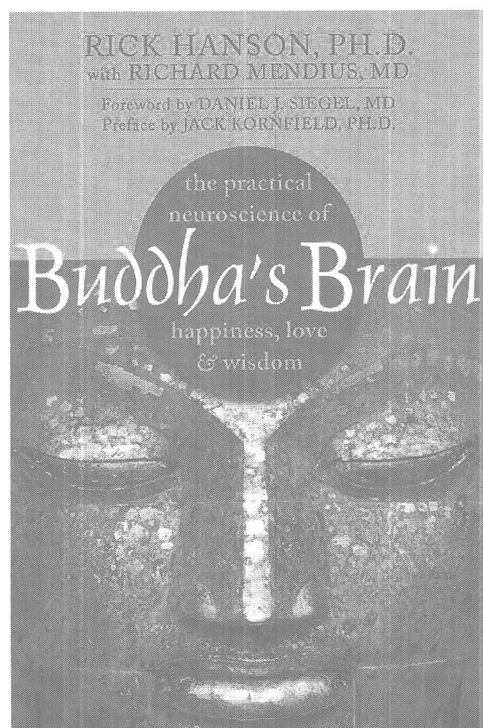
'Buddha's Brain' is een inspirerend en motiverend boek. In wezen beschrijft het uitvoerig hoe communicatie in zijn werk gaat. Op intermenselijk vlak, binnen in één mens en tussen de miljarden neuronen in en om ons brein. 'Buddha's Brain' is pakkend geschreven. Het staat met beide benen op de grond en het sluit dicht aan bij de boeddhistische beoefeningpraktijk. Immers:*'Verlichting wordt ons geschonken door mensen. Het is geen geschenk van de Boeddha, maar een geschenk van de mensen. Als er geen mensen zouden zijn, waar zou ik dan mijn compassie aan ontwikkelen? Waaraan zou ik, zonder de mensen mijn liefde ontwikkelen? Voor wie zal ik dan zorg dragen? Ik ben dus afhankelijk van mensen, ik kan daarom niet zeggen: iedereen behalve jij.'* Uit: 'Lojong, training of the mind in seven points' van Gehlek Rimpoche.

'Buddha's Brain' laat zien hoe verlichting aanwijsbaar plaatsvindt in de anatomie van onze hersenen. Het levert het neurologisch bewijs dat je je brein kunt trainen om geleidelijk aan meer geluk, meer liefde en meer wijsheid te verkrijgen.

*) Nyanaponika Thera of Nyaniponika Mahathera werd op 21 juli 1901 geboren in Duitsland en stierf op 19 oktober 1994 in 'Forest Hermitage'. Hij werd in Sri Lanka ingewijd als Theravada monnik en was mede oprichter van Buddhist Publication. Hij schreef talloze boeken over Theravada Boeddhisme en was leraar van Westerse Boeddhistische leiders als Bhikkhu Bodhi (Bron: WikiPedia).

Naschrift: Hans Biemond over Hans Biemond
Sinds 2005 neem ik deel aan verschillende Jewel Heart studiegroepen in Utrecht, de laatste jaren onder de inspirerende leiding van Peter van Wanrooy. Gedurende die jaren begon ik heel langzaam maar zeker te ervaren wat ik al vele jaren eerder vermoedde maar niet concreet voor mijzelf kon realiseren, namelijk dat de sleutel tot het bevorderen van geluk en het verminderen van lijden zich binnen in jezelf bevindt. Het is namelijk je eigen geest waar geluk of lijden uit voortkomt. Als zo'n inzicht vlees op de botten krijgt en meer wordt dan een leuke theorie is dat op zichzelf al een oorzaak voor een gelukkiger gevoel. Voordien viel ik dikwijls ten prooi aan de illusie dat je geluksbevorderende factoren
vooral buiten jezelf moest zien te vinden: er moesten vreselijk veel ingewikkelde toeren voor uitgehaald worden: wonen, werken, status (in iets mindere mate) , relaties en materiële zaken moesten perfect op orde zijn. Ik ging ervan uit dat als je er dan niet al teveel pech bij zou krijgen je uiteindelijk als mens kon ontsnappen aan naargeestigheid en ellende en je jezelf dan succesvol en gelukkig kon prijzen. Het bleek een onmogelijke zaak te zijn, zo ervoer ik telkens weer tot mijn grote onvrede, want was het ene verlangen vervuld, diende zich het volgende verlangen al weer aan. Daar moest weer van alles aan – en voor gedaan worden. Bovendien wist ik met een knagend soort zekerheid dat aan al hetgeen verworven was eenmaal een einde zou komen. Waar was ik toch mee bezig?!

Buddha's Brain
Rick Hanson en Richard Mendius
Newharbinger Publications, Inc.
'Buddha's Brain is ook verkrijgbaar als eBook op www.newharbinger.com ☼





Jewel Heart communiceert...
Een gesprekje met Ineke:

Pratend met Ineke komen allerlei initiatieven voorbij, waar Jewel Heart mensen met elkaar en met andere mensen samenwerken, elkaar helpen of gewoon contact hebben.

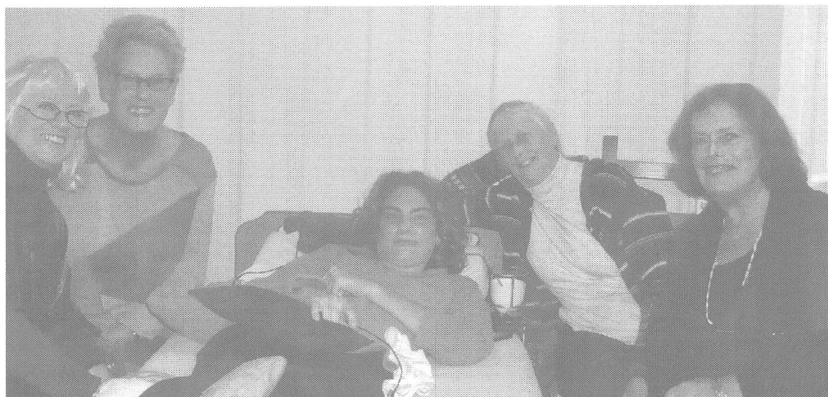
Foto's Elly van Doorn



Een interessante dag met boeddhistische wetenschappers uit verschillende boeddhistische en wetenschappelijke hoeken

Pratend met Ineke komen allerlei activiteiten voorbij die binnen Jewel Heart plaatsvinden naast de studie- en meditatiegroepen. Activiteiten waar Jewel Heart mensen met elkaar en met andere mensen samenwerken, elkaar helpen of gewoon contact hebben.

Jewel Heart communiceert met:
-mensen met belangstelling voor meditatie
Elke vrijdagavond kunnen mensen gratis terecht op de Open Meditatieavond. Een prima ingang voor degenen die meer over meditatie en/ of Tibetaans-boeddhisme en/of Jewel Heart willen weten.
-mensen met belangstelling voor sterven, van jezelf en anderen
De werkgroep 'Rondom sterven' gaf een reader uit voor de mensen van Jewel Heart, met artikelen over sterven vanuit verschillende invalshoeken en er waren open bijeenkomsten met gastsprekers. De groep is nu bezig een weekend te organiseren voor Jewel Hearters en hun familie over de praktische en inhoudelijke dingen die je kunt doen bij het sterven van jezelf en anderen. Ze maken een klapper met alle informatie hierover, met gebeden, met wat je in je testament kunt regelen, wat je kunt doen als je pas begonnen bent met boeddhisme, wat als je langer bezig bent in soetra en vajrayana.
-andere boeddhistische organisaties
Samen met Zengroep Oshida en Vipassana Nijmegen heeft Jewel Heart een dag georganiseerd met lezingen en workshops rond het thema 'Is boeddhisme meer dan meditatie?' Ineke: 'Het was een fijne samenwerking met groot onderling respect en leuke inhoudelijke gesprekken, ook over hoe de verschillende



Een groepje in Arnhem rond Veroni Steentjes is bezig met het opzetten van een Pijn en Meditatiecursus op internet.


We communiceren natuurlijk ook met elkaar

organisaties werken!'
-mensen met interesse voor de link tussen boeddhisme en maatschappij
Rimpoche wil graag dat Jewel Heart meer naar buiten treedt, niet alleen naar binnen is gericht en vroeg Frances Nijssen om conferenties te gaan organiseren. Zij organiseerde samen met anderen een pré-conferentie over 'Afhankelijk ontstaan als nieuw paradigma voor deze tijd'. Een interessante dag met boeddhistische wetenschappers van verschillende boeddhistische scholen uit verschillende wetenschappelijke hoeken. De wetenschappers gaven aan dat het voor velen in de wetenschap géén nieuw paradigma is. De conferentiegroep denkt dat het zinnig is om op dit thema door te gaan en te onderzoeken hoe dit paradigma in de maatschappij meer handen en voeten kan krijgen. Vermoedelijk komt er weer een pré-conferentie. Er wordt zo langzaam toegewerkt naar een grote conferentie.
-kinderen en jongeren
Er komen veel aanvragen voor informatie over het Tibetaans-boeddhisme van scholen en scholieren die een scriptie willen schrijven. Binnen Jewel Heart zijn een paar mensen bezig om lesprogramma's over het Tibetaans-boeddhisme te maken voor basisscholen en middelbare school.
-een groep in Arnhem rond Veroni Steentjes is bezig met het opzetten van een pijn-meditatiecursus
Mensen met chronische pijn, die vaak moeilijk van huis kunnen vanwege hun handicap, kunnen straks meedoen met de cursus via skype of telefoon. Op dit moment is er contact met Vidyamala Burch, die zelf



er is een film gemaakt over het ontstaan van Jewel Heart. Voor en door Jewel Heart mensen, maar met hulp van een paar enthousiaste niet-leden.





De film is vertoond bij de viering van het 25 jarig bestaan

verder uitgeverijen via haar Stichting Intermobiel om boekbesprekingen te maken over hun boeken die over meditatie en pijn gaan. Ze heeft op deze manier al een kleine bibliotheek opgebouwd, waardoor ze mensen goed kan adviseren over welke boeken in welke situaties behulpzaam kunnen zijn.

-Tibetaanse organisaties in Nederland.

Zij waren uitgenodigd op de feestdag voor het 25-jarig jubileum om te vertellen over hun activiteiten voor Tibetanen in en buiten Tibet. Jewel Heart probeert een bijdrage te leveren aan het levend houden van de Tibetaans-boeddhistische traditie. Zo zijn er door Tibetaanse monniken zandmandala's gemaakt.

-een monnik in Tibet

Deze wordt door Jewel Heart gesponsord via het Hélène van Hoornfonds.

Er wordt ook een schooltje in Tibet ondersteund door Jewel Heart. Hiervoor worden door Jewel Hearters af en toe activiteiten georganiseerd.

We communiceren natuurlijk ook onderling:

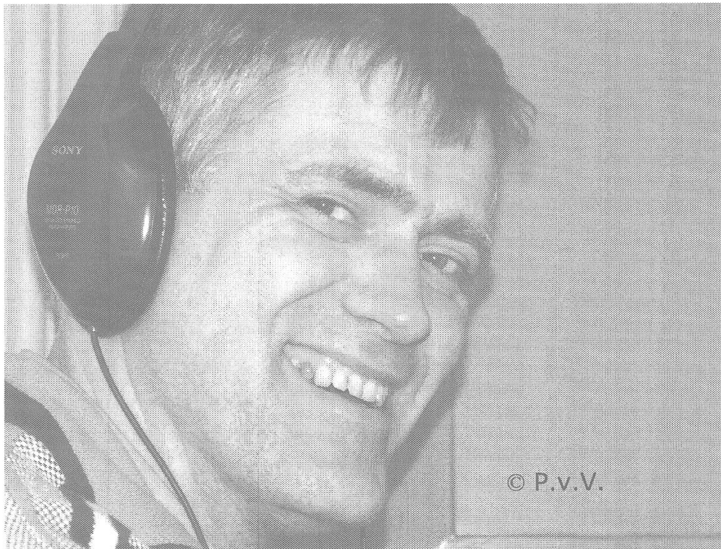
-Jaren geleden waren er aardig wat jonge kinderen en hebben we een paar keer kinderactiviteiten gehad. Een voorstelling, verhalen, kleuractiviteiten, samen eten met Gelek Rimpoche. Er is veel nieuwe aanwas binnen Jewel Heart. Het zou leuk zijn om dit soort activiteiten weer te organiseren.

-Rond de 50 % van de leden is op de één of andere manier meer of minder vrijwillig actief binnen Jewel Heart. Met secretariaat, administratie, bibliotheek, winkel, poetsen, huishouding, begeleiden van studie - en meditatiegroepen, besturen, tuinwerk, bouwwerk, financiën, rituelen, bezoek leraren, archiefwerkzaamheden, werkgroep Rondom Sterven, sanghamail, Jewel Heart Magazine, techniek/

chronisch pijn heeft en het boek 'Aandacht voor pijn' schreef. Zij heeft in Engeland een dergelijke meditatiecursus opgezet, gebaseerd op de mindfullness-cursussen van Kabat-Zinn. Samen met enkele mensen die door chronische pijn aan huis gekluisterd zijn, worden door de groep meditaties telefonisch en via skype uitgetest. Meditaties werken immers beter als ze aangepast zijn aan de situatie van de mens. De groep hoopt volgend jaar met de eerste cursus te kunnen starten. Veroni benadert



De Tibetaanse (vroegere monnik) Sonam is pas weer geweest om ons meer te leren over hoe de verschillende rituelen te doen



Frank Egberts heeft alle lessen van Gelek Rimpoche en andere leraren van de laatste twee jaar gedigitaliseerd

geluid, bloemen verzorgen, raad van ouderen, noem maar op.
Alle taken, en dus ook de vrijwilligers die zich daarmee bezighouden, zijn onderverdeeld in clusters en hebben een clustercoördinator. Deze coördinatoren komen elke drie maanden bij elkaar met afgevaardigden van het bestuur en het DCT (Dharma Coördinatie Team) om de activiteiten op elkaar af te stemmen en ideeën en wensen uit te wisselen.
-De verbouwing van het pand vraagt héél veel inzet van de leden. En kijk eens wat voor geweldigs er is neergezet.
-Er is een film gemaakt over het ontstaan van Jewel Heart. Voor en door Jewel Heart mensen, maar met hulp van een paar enthousiaste professionals zoals Ben Jurna en Martijn de Groot. De film is vertoond bij de viering van het 25 jarig bestaan en cadeau gedaan aan alle vrijwilligers, als dank voor al hun hulp. De film is ook te koop in de winkel voor 12 euro 50.
-Frank Egberts heeft alle lessen van Gelek Rimpoche en andere leraren vanaf 1985 gedigitaliseerd, de laatste twee jaren met hulp van Fons Aranda. Er is een mooi archief opgebouwd. Deze lessen zouden op CD gezet en in de winkel verkocht kunnen worden.
-Er zijn veel goede contacten met Jewel Heart Amerika. Er is een uitwisseling van de lessen die gearchiveerd zijn. De lezingen van Gelek Rimpoche zijn te volgen op internet. De Tibetaanse (vroegere monnik) Sonam is pas weer geweest om ons meer te leren over hoe de verschillende rituelen te doen, torma's te maken, een vuurpuja te doen. Hij leerde ons ook de uitspraak en melodieën van Tibetaanse liederen uit de Lama Chöpa en vulde beelden.
-Veel leden zijn bezig met het reciteren van Tara-mantra's voor een gezond en lang leven van Rimpoche. Dit gebeurt in een bepaalde periode, nu vanaf Rimpoche's verjaardag in oktober 2011 tot zijn bezoek in januari 2012. Rimpoche heeft hier vooraf toestemming voor gegeven.
-Ook vinden feestjes en mandalavergaderingen plaats. De band met Jewel Heart is nu meer binnen de groepen dan naar het geheel gericht. Misschien moeten we de gezellige Dharmacafé's van vroeger of de eetclub weer nieuw leven inblazen? Een idee voor nieuwe vrijwilligers om dit op zich te nemen? ☼

En we hebben feestjes



Naar mezelf kijken vóór ik fouten bij anderen zoek

Wat het Boeddhisme betekent voor... Karin Wilbrink

Ze voelde als puber onvrede over hoe het leven was en mensen met elkaar omgingen. Ze ging op zoek en vond een woonwerkgemeenschap, cursussen waarbij ze naar zichzelf leerde kijken, en het boeddhisme dat haar leerde zichzelf en haar problemen te relativeren. Door haar man en kind kwam ze midden in het leven te staan en heeft ze haar toeschouwerrol opgegeven. Voor Jewel Heart als boeddhistische gemeenschap heeft ze op vrijwel alle fronten en zeker op het gebied van de onderlinge communicatie veel gedaan en dat doet ze nog steeds. Het verhaal van Karin Wilbrink.

Mariët Mensink

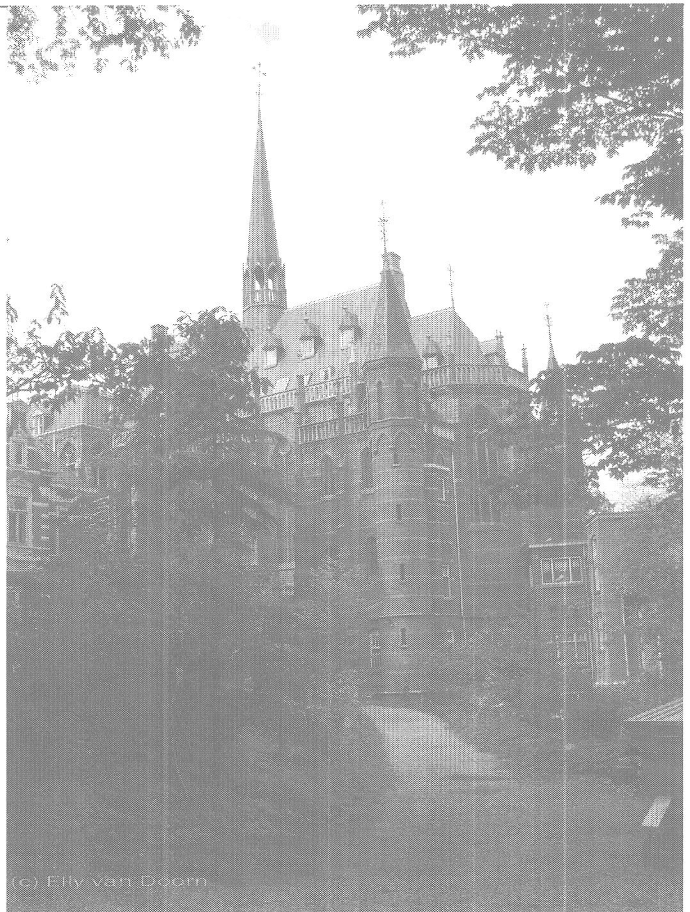
In mijn jeugd was ik een verlegen en bescheiden jongensachtig meisje, dat wel haar eigen gang ging, een bepaalde 'eigenwijzigheid' had. Ik deed geen jurkje aan, ook niet als pa het vroeg. Niet mee gaan met wat zou moeten, eigen keuzes maken, authentiek zijn, spreekt me aan, ook als ik het bij anderen zie.
In de pubertijd begon mijn zoektocht. Op de middelbare school in Limburg voelde ik onvrede over hoe het leven was en hoe mensen met elkaar omgingen. Ik zat in een hechte vriendenkring. We lazen en bespraken boeken. Gingen in de carnavalstijd naar een oude boerderij in Drenthe, luisterden muziek, maakten nachtwandelingen, deelden onze overtuigingen. Ik ging sociologie studeren, omdat ik de sociale kant op wilde maar de studie viel me erg tegen. Ik stapte over naar andragogiek, en specialiseerde me in zelfhulpgroepen. Mensen kunnen veel doen vanuit eigen kracht. Met lotgenoten kunnen ze die eigen kracht ontdekken, door ervaringen te delen. In de tijd dat ik afstudeerde was er grote werkeloosheid. Ik heb nog driekwart jaar gewerkt op de afdeling waar ik afgestudeerd was. Ik kon daarna onderzoek gaan doen maar daarvoor was ik toen niet gemotiveerd.

Nieuwe mogelijkheden ontdekken

Ik kwam in contact met mensen van de woonwerkgemeenschap de Refter in Ubbergen. Het was de beginperiode waarin nog alles opgebouwd moest worden. Hier kreeg ik het gevoel van de verbondenheid van mijn middelbare schoolgroep terug. Ik ontdekte er ook andere kanten van mezelf, bijvoorbeeld dat ik veel van de natuur en van klussen hield. We waren met velen en hadden veel mogelijkheden. We deden projecten waarvan we niet gedacht hadden dat het kon. We zetten bijvoorbeeld een tentoonstelling op over natuurmonument 'het Bronnenbos' op het Refterterrein, met aandacht voor de ontstaansgeschiedenis van het dorp en de betekenis van de bronnen voor het dorp. We legden daarbij uit hoe we als woonwerkgemeenschap met het bronnengebied wilden omgaan. We combineerden die informatie met kunst, onder andere oude kunst, waarbij de bronnen en de bedrijvigheid daar omheen werden uitgebeeld, die we in bruikleen kregen van de Commanderie. Er was ook een grote maquette van het gebied met echt werkende bronnetjes. De tentoonstelling liep een paar weken, op het laatst lekte het, stonden er overal emmertjes onder om het bronwater in op te vangen. Tijdens dit project leerde ik Ron beter kennen. We werkten veel samen en hij leerde me hoe je dingen presenteert en technisch uitvoert.

Verder op zoek
Ik heb in die tijd allerlei cursussen gedaan: shiatsu massage, t'ai chi en ook healing. Deze dingen vond ik vroeger zweverig (mijn houding was nogal cynisch), maar ik wilde nu toch ontdekken wat het voor mij kon betekenen. Door deze cursussen werd ik gedwongen zelf te ervaren, naar mezelf te kijken. Daarvoor keek ik steeds naar buiten, zette me af tegen wat ik niet wilde. Langzamerhand raakte ik er van overtuigd dat het essentieel is om naar je zelf te kijken. Ik ontdekte veel, maar onderhuids voelde ik dat ik iets miste, iets essentiëlers, iets waarmee ik dieper bij de wortel kon komen. Door de healingcursussen kwam ik terecht bij een healingcentrum van Boudewijn van Lelieveldt in Malden. Hij nodigde regelmatig Gelek Rimpoche uit, die ik daar voor het eerst zag. Ik werd meteen geraakt door het boeddhisme en de manier waarop Gelek Rimpoche dit overbracht. In die tijd raakte mijn relatie uit met mijn partner en dat deed mij op mijn grondvesten schudden. Ik merkte dat het lezen van boeddhistische boeken, vooral van Tarthang Tulku, het enige was wat me ondersteuning kon bieden in die moeilijke tijd. Iedere keer als ik voelde dat de grond onder me wegzakte, las ik uren boeddhistische boeken en kon ik daardoor mijn problemen relativeren, in een andere context plaatsen en een andere richting geven aan mijn leven.

Ron, Sjors en Jewel Heart
Ik had in die tijd veel aan Ron. Hij was een goede vriend geworden, ik ging met hem mee op de motor naar de lezingen van Rimpoche. Ron had een kleine meditatieruimte ingericht, een holletje waar ik naar toe kon vluchten in die moeilijke tijd. Afgezonderd van de wereld en voor het altaartje met Boeddhabeelden kwam ik tot mezelf en toen is het besef gekomen dat boeddhisme voor mij de juiste weg was, dat boeddhisme het meest wezenlijke in mijn leven zou worden. Intussen was Ron lid geworden van Jewel Heart.
Ikzelf heb me een half jaar later ingeschreven bij de studiegroep van Jewel Heart die ging over de drie hoofdzaken van het pad, geleid door Marianne Soeters. Door mijn ervaringen in deze groep werd bevestigd dat ik op deze weg verder moest gaan. In het begin was het lastig om mijn eigen gedachten, gevoelens en problemen te uiten. Ik was verlegen en praatte niet veel in



De Refter

de groep, maar het luisteren naar ervaringen van anderen, het lezen van teksten en het mediteren brachten me genoeg om verder te kunnen. Ik heb het toen een keer met Rimpoche gehad over mijn moeite in groepen te functioneren. 'Gewoon doorgaan', zei hij, en dat heb ik toen gedaan. Zo geleidelijk aan merkte ik dat ik groeide, uit mijn schulp kroop.
Ron en ik hebben een relatie gekregen. In de tijd dat het Jewel Heart centrum in de Dommer van Polderveldweg was gevestigd, is onze zoon Sjors geboren. Ik had intussen mijn hoveniersdiploma gehaald en ik werkte parttime aan het ontwerpen, maken en onderhouden van tuinen. Ik vond het fijn concreet met mijn handen bezig te zijn en iets moois tot stand te brengen, waar ook anderen van konden genieten. Daarnaast deed ik vrijwilligerswerk bij de Refter in bos en tuin. Ron was er coördinator van de vrijwilligers die aan het onderhoud werkten van het grote monumentale pand. Ik had zo de tijd om Sjors genoeg aandacht te geven. Ron en ik hebben altijd geprobeerd ons leven zó in te delen dat we genoeg tijd hadden om boeddhistische lessen te volgen en retraites te doen. Toen Sjors klein was namen we hem altijd mee naar de lessen, we hingen een stoeltje aan een elastiek aan de zoldering op de

Dommer van Polderveldweg, om zo zoveel mogelijk aanwezig te kunnen zijn als Gelek Rimpoche lesgaf.
Het krijgen van een kind was voor mij misschien wel een besluit om écht deel te gaan nemen aan het leven, op een positieve, betrokken manier. Ik kon niet langer afstand nemen, toeschouwer zijn. Door mijn relatie met Ron en het grootbrengen van ons kind kwam ik meer midden in het leven te staan.

Vrijwilligerswerk bij Jewel Heart

Later, op de Dominicanenstraat, ben ik vrijwilligerswerk bij Jewel Heart gaan doen. Ik werd door Ineke Vrolijk en Marianne Soeters gevraagd om mee te helpen met het maken van de nieuwsbrief. Dat was toen een klein blaadje met mededelingen en af en toe een artikel. Op een kamertje bij Marianne thuis, met drieën op bed, maakten we het blad, wat vervolgens met plakken en knippen op zolder in elkaar geknutseld werd.
Ik ging soep maken als Rimpoche kwam. De keuken was nog niet af en het idee was om met de inkomsten van de soep de inrichting te bekostigen. Robert Keurntjes en ik begonnen ook een eetcafeetje, om de onderlinge contacten tussen sanghaleden te stimuleren. Daar kwamen gemiddeld tien mensen, maar na een half jaar bloedde het helaas dood.
Later was ik betrokken bij de oprichting van de werkgroep 'Rondom sterven'. Die is ontstaan na een opmerking van Len Kosse tijdens een gesprek in één van de pauzes van lessen van Rimpoche. Len zei: 'Ik hoop dat als ik sterf, ik niet hoef te sterven zonder spirituele ondersteuning.' Dat was de aanleiding om de koppen bij elkaar te steken om te kijken wat Jewel Heart hierin zou kunnen betekenen.
Een half jaar later vroeg tot mijn schrik Frances Nijsssen of ik in het bestuur van Jewel Heart wilde. Ik heb er een paar dagen over nagedacht. Ik twijfelde. Was ik wel capabel? Maar ik dacht: 'Ze vragen me en Rimpoche vindt het goed, dus dan ga ik het maar proberen.' Ik had al wel drie jaar bestuurservaring bij de Refter en het werk bleek niet veel anders te zijn.
Het was de periode waarin druk gezocht werd naar een nieuw pand voor het Jewel Heart centrum. We moesten (weer) uit het pand op de Dominicanenstraat, dat gehuurd werd en kopen zou meer zekerheid bieden in de toekomst. Er was al een tijdje gespaard voor huisvesting in de toekomst maar vooral dankzij gulle gevers/leners konden we het pand aan de Hatertseveldweg aankopen. Met de juiste mensen en omstandigheden, op de juiste tijd en met durf en ondernemingslust heeft dit kunnen ontstaan. Toen begon de periode van het zo snel mogelijk geschikt maken van het oude fabriekspand. In drie maanden tijd werd een aantal ruimtes zo verbouwd dat de studiegroepen weer konden draaien.

Boeddhistische lessen

Ik heb het normale studieprogramma bij Jewel Heart doorlopen: de drie hoofdzaken van het pad, de Lam Rim, initiaties, vajrayanalessen en daarna ben ik bij de Bodhisattvacharyavatara groep gegaan. Een enorme verdieping van kennis en ervaringen die je in de Lam Rim hebt opgedaan. Rimpoche heeft er jaren over gedaan om deze heel praktische lessen te geven. Onze studiegroep is al zes jaar bezig. We vorderen dus langzaam, we verliezen soms ook wel een beetje het overzicht, maar we gaan wél de diepte in en groeien als groep. De teksten zijn zo to the point dat géén ontsnappen mogelijk is: je moet het op jezelf toepassen, kunt niet meer alleen naar anderen wijzen, bij wie je de fouten veel gemakkelijker ziet.
Er is bijvoorbeeld een hoofdstuk over geduld en kwaadheid. Dan ga je meer stil staan bij je eigen irritaties, en word je je bewust dat kwaadheid nutteloos is, nooit een oplossing biedt en verkeerd uitwerkt. Dat kwaadheid vaak met kleine irritaties begint. Als je het dáár opmerkt en bestudeert en aan de gevolgen denkt kun je het gemakkelijker loslaten, hoeft het niet meer te ontstaan.

Ik heb ook veel aan de lessen van Dagyab Rinpoche, waar ik vaak heenga, in Frankfurt en in het voorjaar een weeklang in een dorpje in de Eiffel. Hij is enkele jaren geleden een aantal maanden in (Lam Rim) meditatieretraite gegaan en heeft daarna een klein boekje uitgegeven met 52 overwegingen over hoe een goed mens te zijn. Het gaat over de dagelijkse communicatie tussen mensen. Peter van Wanrooij heeft het Duitse boekje in het Nederlands vertaald.
Het dagelijks leven, mijn werk en ook bijvoorbeeld (Jewel Heart) vergaderingen zijn goede lesbronnen voor mij. Gelegenheden om



Karin in de door haar aangelegde binnentuin van Jewel Heart aan de Dominicanenstraat

mezelf nog beter te leren kennen en te oefenen met andere intenties. In vergaderingen heb ik bijvoorbeeld veel aan de volgende overwegingen van Dagyab Rinpoche:
Mijn woord is niet de enige maatstaf, want de anderen zouden meer en beter kunnen weten.
Als ik beslissingen moet nemen, dan altijd op basis van een goede motivatie, het welzijn van de groep (waarvan ik slechts één persoon ben).
Ik bespreek dat soort overwegingen met Ron en de Bodhisattvacharyavataragroep en probeer ze toe te passen. Er zijn veel overwegingen waar ik wat aan heb. Ik noem er nog maar een paar:
Ik moet leren aandachtig te luisteren en me moeite getroosten degene die me aanspreekt werkelijk te begrijpen.
Het is zeker dat ik veel meer in mijn gedrag, spreken en denken kan veranderen dan ik voor mogelijk houd. Ik heb er alleen moed voor nodig.
Optimisme helpt en ondersteunt. Pessimisme blokkeert.
Dagyab Rinpoche schrijft geen woord teveel, geen woord te weinig. Het lijken waarheden als koeien, maar als je het echt tot je door laat dringen is het veelomvattend en getuigt het van een diepe wijsheid en kan er hierdoor van alles in je gaan veranderen. Ik heb het boekje op mijn meditatietafel liggen en pak het regelmatig op om er één overweging uit te pakken en er die dag op te mediteren. Dat geeft me een tegenwicht tegen oude patronen, waar ik steeds in terugval. Wat voor mij nog steeds het belangrijkste aandachtspunt is, is om eerst bij mezelf te kijken, vóór ik fouten bij een ander ga zoeken.

Wonen bij Jewel Heart

Ron en ik besloten om bij Jewel Heart te gaan wonen in het gebouw dat achter Jewel Heart vrijkwam. We voelden ons steeds minder verbonden met de Refter en steeds meer met Jewel Heart en Gelek Rimpoche. Om zelf te blijven groeien was dit een logische keuze voor ons. Er waren wat hobbels onder andere financieel en met vergunningen, maar we hebben hierover met Rimpoche gepraat en hij gaf ons het vertrouwen en een duwtje in de rug dat we nodig hadden om het te doen. Het voelde meteen goed om op boeddhistische grond te wonen. Voor Jewel Heart is het ook prettig en vooral praktisch dat er mensen in de buurt wonen. Ik zou het heel fijn vinden als er meer Jewel Hearters bij het centrum kwamen wonen. Aan het begrip boeddhistische gemeenschap kan dan ook op deze manier vorm gegeven worden.

Spirituele ontwikkeling vergelijkt Rimpoche met een doek waar olie intrekt. Dat beeld geeft goed weer hoe het voor mij werkt. Mijn groei in liefde, mededogen en wijsheid en in de manier waarop ik met mensen omga, is moeilijk in de tijd aan te wijzen maar sijpelt als het ware naar binnen. Over langere perioden gezien kan ik wel bepaalde ontwikkelingen aangeven. Mijn bescheidenheid/verlegenheid zit me bijvoorbeeld niet meer in de weg. Mijn karakter/persoonlijkheid verandert niet, maar ik heb wel een grotere openheid ontwikkeld naar mezelf en naar buiten toe. Ik identificeer me niet meer zo met een vastgezet beperkt beeld van mezelf en ervaar daardoor meer vrijheid, losheid. ☼

Fietsen! Kunst en kunde..... en communiceren!

Wat heeft fietsen met communiceren te maken? Hoe kan een afdwaling op een fietstocht een bijdrage leveren aan het wegnemen van vooroordelen over een bepaalde bevolkingsgroep? Een verrassende ervaring tijdens een fietstocht!

Albert Mund
Foto's: Albert Mund

Sinds enige jaren heb ik er een passie bij: lange afstand fietsen. Het begon allemaal met de start van mijn pensioen. Ik fietste in mijn eentje naar Santiago de Compostella in Spanje. En ik bleek niet de enige te zijn. Een enerverende tocht was het, niet in het minst door de vele ontmoetingen met andere mensen. Vol indrukken kwam ik thuis. Dat smaakte naar meer. Ik was een groot liefhebber van het lange afstand fietsen geworden. In mijn kielzog sleurde ik mijn echtgenote mee. Inmiddels hebben we samen vele tochten gemaakt en staan er nog vele op het programma.

Afgelopen zomer maakte ik een tocht naar Roemenië. Nu weer alleen. Meerdere redenen zetten me ertoe aan dat avontuur aan te gaan. Ik heb al heel lang iets met Roemenië, sinds de val van het regime van Ceausescu. In 1990 kwam ik er voor het eerst. De gruwelijke tv-beelden met verstandelijk gehandicapten motiveerden enkele mensen binnen de instelling waar ik destijds werkzaam was, om een hulpprogramma op touw te zetten. Een collega-instelling was al snel in beeld, ergens in het westen van Roemenië, vlakbij de grote stad Timişoara. Dat eerste bezoek was het begin van een lange reeks contacten, van intensieve samenwerking, van vriendschap.



Dat laatste was onder meer reden om naar Roemenië te gaan fietsen. Ik wilde mijn Roemeense vrienden weer ontmoeten. Maar ik wilde ook cultuur snuiven op de zogenaamde Limes route. De fietstocht vanuit Nederland naar Roemenië loopt namelijk langs de noordgrens van het oude Romeinse Rijk. Limes staat in het Latijn voor



grens. De route slingert zich voornamelijk langs grote rivieren, in het Romeinse verleden al goede verdedigingsmiddelen tegen de 'barbaren uit het Noorden'. Vanuit Nederland naar Duitstand langs de Rijn, in Duitsland verder naar het zuiden langs Main en Donau, die uiteindelijk via Oostenrijk, Hongarije en Roemenië uitmondt in de Zwarte Zee. Langs die rivieren tref je een enorme rijkdom aan cultuurgoed aan, afgewisseld met prachtige natuur.

Onderweg kwam ik ergens langs de weg een bord tegen met als opschrift 'fietsen is kunst, elke trap is een kunstwerk'. Dat opschrift is me de hele tocht bijgebleven. Het is gissen naar de bedoeling van de maker. Zelf legde ik een verbinding met mijn eigen fietspassie. Ik stelde me de vraag waarom het eigenlijk een passie is geworden. Dan dwarrelen gedachten door mijn hoofd als het voortdurend verblijven in de natuur, de confrontatie met de weerselementen, het gevoel vrij te zijn, het avontuur, de ontmoeting met jezelf en anderen, de meditatie op het zadel, het zoeken. Dan wordt fietsen misschien zoiets als kunst, een middel om diepere lagen van jezelf tot uiting te brengen.

Maar net als bij kunst is bij het fietsen ook vaardigheid, kunde vereist, anders komt geen kunstwerk tot stand. Met fietsen kom je niet vooruit zonder te trappen. Dat doe je niet in het wilde weg. Je maakt gebruik van routeboekjes, van kaarten en beschrijvingen. Maar de werkelijkheid is soms anders dan op papier beschreven. Of je verdwaalt omdat je iets verkeerd interpreteert of in gedachten verzonken was. Dan begint het zoeken, vaak het communiceren met andere mensen. Mijn Duitstaligheid kwam me onderweg meerdere keren goed van pas. Maar dan bevind je je ineens in een omgeving waar een taal gesproken wordt die absoluut uniek is in Europa: het Hongaars.

Jaren geleden was ik op vakantie in Hongarije. Ik vond het een apart land. De taal was niet te verstaan, geen verbinding met Latijnse, Germaanse of Slavische wortels. Ook met enige improvisatie was communicatie moeizaam. De mensen vond ik niet echt vriendelijk, op het norse af. Pogingen tot contact liepen uit op teleurstellingen. Geleidelijk ontwikkelde zich bij me een negatief oordeel over alles wat Hongarije was. Het had afgedaan als plek om graag naar toe te gaan ondanks de culturele en natuurlijke rijkdom van het land. Maar hoe zou dat nu zijn, vele jaren later? Daarover de volgende anekdote.

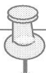
Aan de grens tussen Hongarije en Roemenie verdwaalde ik hopeloos. Ik had een kleine grensovergang gekozen om niet over een drukke verkeersweg te hoeven fietsen. Maar het liep mis. Ik kwam terecht in een knollenveld. In de verte doemden wachttorens op met bewapende grensposten, Servië. Er zat niets anders op dan omkeren en opnieuw zoeken naar de bewuste grensovergang. In een nabijgelegen dorp was een man gras aan het maaien vóór zijn boerderijachtige woning, zo typisch voor het Hongaarse platteland. De

maaimachine maakte een hels lawaai. Ik stapte van mijn fiets af en gebaarde naar de man of ik iets mocht vragen. Met maaier en al kwam hij op me af. Ik was benieuwd of hij bereid was me op weg te helpen. Mijn eerder gevormde oordeel speelde op. De man zette de maaier uit. Ik probeerde contact met hem te maken in het Duits en in het Engels. Dat ging niet lukken. Met mijn handen maakte ik duidelijk dat ik geen Hongaars sprak, begeleid door de uitspraak 'no Magyar' wat zoiets als 'geen Hongaars' zou moeten betekenen. Om duidelijk te maken wat ik wilde vragen noemde ik de plaatsnaam van de kleine grensovergang. Zijn ogen begonnen te glimmen. Hij maakte met veel gebaar duidelijk dat die niet meer bestond. In het Hongaars begon hij tegen me te praten. Zijn stemvolume nam toe om er zeker van te zijn dat ik hem zou begrijpen. Mijn reactie was voor hem veelbetekenend. Ik begreep er geen snars van. Met vragende ogen en schouders omhoog staarde ik hem aan.

Opeens greep hij mijn handen beet, begon te lachen en samen gingen we op onze hurken zitten. Met zijn eeltige hand begon hij naast de weg zand glad te strijken en een uitgebreide plattegrond te tekenen. Daarbij zorgde hij ervoor dat ik me kon oriënteren op duidelijke herkenningspunten. Met handen en voeten maakte hij me, weer rechtopstaand, duidelijk welke die herkenningspunten waren. Meerdere keren legde hij uit waar ik beslist niet af zou moeten slaan. Ik prentte de plattegrond goed in mijn geheugen. Inmiddels was zijn vrouw ook naar buiten gekomen. De stilte van de maaier had haar gewaarschuwd dat er wellicht iets niet in orde was. Haar man legde uit wat er aan de hand was. Beiden wensten me lachend en gebarend een goede reis. Dankbaar voor zo veel vriendelijkheid en hulpvaardigheid vervolgde ik mijn tocht. Aardige mensen toch, die Hongaren!

Deze ervaring stond niet op zich. Ik heb ontdekt dat de eerste indruk van mensen niet altijd de beste is in Hongarije. Als de kat eenmaal uit de spreekwoordelijke boom is, ontstaat een ander beeld, volstrekt tegengesteld aan het negatieve oordeel dat zich eerder bij mij had vastgezet. Een open geest en een warm hart! Dat kan ook gebeuren zonder woorden, zoals in de anekdote wel duidelijk wordt. Misschien gebeurt in echte communicatie wel meer ondanks woorden en niet dankzij woorden. 'Communi-care'....iets gemeen ('communis') hebben, in zorgzaamheid ('care'). Mooi toch?

'Sinds enige tijd heb ik er een passie bij: lange afstand fietsen.', schreef ik aan het begin. Het zijn de ervaringen zoals boven omschreven, die aan het lange afstand fietsen een extra dimensie geven, voorbij de sportieve, culturele en natuurlijke aspecten. Dat is de spirituele dimensie die verbonden is met het fysiek afleggen van een weg. Een weg die je laat zien hoe je met alles en iedereen verbonden bent en die je tot bezinning brengt op alles wat je denkt en doet. Het fietsen brengt mij een enorme rijkdom aan ervaringen die ik op een uitstekende manier kan verbinden met mijn boeddhistische beoefening. Het stemt mij steeds weer dankbaar dat ik de mogelijkheid heb deze ervaringen op te doen! ☼



Belangrijkste activiteit van de verlichte wezens is die van de spraak (Dharma)
We zouden Boeddha niet herkennen als hij nu voor ons verscheen. Enige wat we hebben in deze gedegenereerde tijd is iemand die gelijk is aan ons, waarmee we kunnen praten, delen, vragen stellen, waar ik het mee eens of oneens kan zijn en debatteren, me met hem uiteenzetten!!! Dat is de enige mogelijkheid die ik heb.

Uit citaten ingezonden door Ineke Vrolijk

Sponsoring voor 'mediteren met een lastig lichaam'

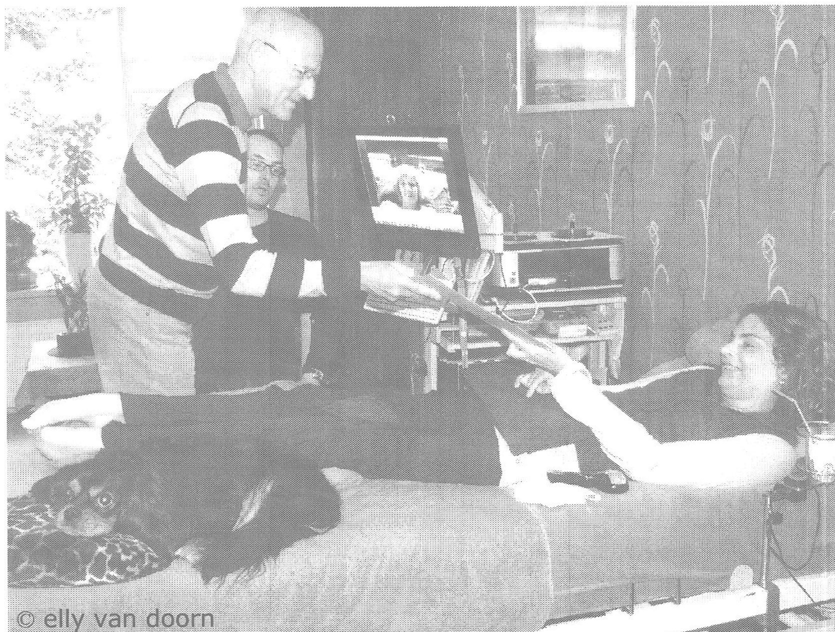
Veroni Steentjes



Op maandag 18 oktober kwam Albert Mund met zijn vrouw naar mij, toe in Arnhem om de cheque te overhandigen. Albert had van zijn fietstocht naar Roemenie een sponsortocht gemaakt om het project 'mediteren met een lastig lichaam' te steunen. Dit meditatieproject wordt vanuit Stichting Intermobiel gegeven met hulp van Ineke Vrolijk van Jewel Heart en Evy van Vlijmen, een bedlegerige yogadocente.

Op de cheque schreef Albert het bedrag op wat hij met zijn fietstocht naar Roemenie had opgehaald voor het meditatieproject. Veroni Steentjes (voorzitter van Intermobiel en cursusgeefster) en haar vriend Emile Cobben waren bij de cheque ontvangst aanwezig. Medecursusgeefster Evy van Vlijmen was er via Skype bij. Ineke Vrolijk (medecursusgeefster) was helaas ziek, dus kon ze er niet bij aanwezig zijn.

'We hadden geen idee wat Albert het opgehaald. Ieder bedrag was al goed, omdat we vooral het idee erg mooi vonden van Albert dat hij aan zijn fietstocht de steun aan ons meditatieproject gekoppeld had. Toen Albert € 1.200,—op de cheque schreef, steeg het bedrag boven onze verwachting uit. Het is een erg mooi bedrag wat we zeer goed kunnen gebruiken bij de uitvoering van dit project. De financiën zijn nog niet helemaal rond. We hopen toch medio januari of februari te kunnen starten met de cursus. We bedanken natuurlijk Albert en al zijn sponsoren voor dit mooie bedrag en de gegeven steun en het vertrouwen. `aldus Veroni Steentjes


© elly van doorn

Kijk voor vragen en meer informatie op:

www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl

Achterkantje

Jij denkt alleen maar aan jezelf!

Paula Boon

Vrouw: 'Nee, ik verrek het om er heen te gaan! Daar heb ik helemaal geen trek in!'.
Man: 'Verdomme hé, wat doe jij agressief!'
Vrouw: 'Ja, zo voel ik me ook!'
Man 'Maar jij bent verdomme niet de enige die er een probleem mee heeft. Je doet alsof je de enige op de wereld bent! Jij denkt alleen maar aan jezelf!'



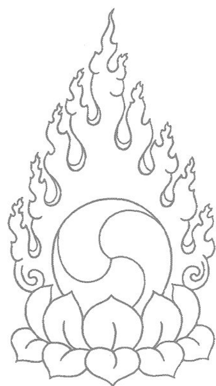
Bron:www.goedgevoel.be

Dat alles hoorde ik terwijl ik op een bankje lekker in een zonnetje zat. Terwijl ze wegliepen dacht ik: hoe zouden ze zich nu, na dit gesprekje, voelen? Gesteund, begrepen? Ik dacht het niet.

Ik was een aantal jaren geleden in Plum Village in Frankrijk. Tijdens een lezing nodigde Thich Nhat Hanh een echtpaar uit om voor de groep van honderden mensen met elkaar een 'opnieuw beginnen' gesprek te voeren:
Vrouw: 'Ik heb de laatste tijd gezien dat je het moeilijk had, maar ik was er niet voor je. Ik was te druk met mezelf bezig. Ik sloot me voor je af en dat spijt me oprecht. Ik wil je nu vragen om wat meer over jezelf te vertellen.'
Man: 'Ik heb me de laatste tijd niet zo goed gevoeld. Ik was in beslag genomen door allerlei problemen. Ik was somber en terneergeslagen. Dat was voor jou niet gemakkelijk. Het is een opluchting voor me om met je te praten. Ik was er ook niet voor jou en dat spijt me. Wil je me helpen.... ?'

Het echtpaar leek alles om zich heen, behalve elkaar, te vergeten. Spreken en luisteren met een open hart in al je kwetsbaarheid. Zo kan het ook!
Ik raakte ontroerd en de tranen liepen over mijn wangen. Om me heen hoorde ik gesnif van neuzen en geritsel van zakdoekjes.

In de lotus soetra wordt aangeraden om met de ogen en oren van mededogen te kijken en te luisteren.
Wat heb ik nog veel te leren!



JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 22, nr. 2
Mei 2012

Losse nummers: € 2,50

CULTUUR

EN

WAAR HET KNARST



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw

Oplage: 280

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
2 augustus 2012

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld

Schilderij voorpagina:
Wivine Vervaeke

REDACTIONEEL

Cultuur is het centrale thema van dit nummer van Jewel Heart Magazine. Het gaat daarbij vooral om het vraagstuk van de positionering van het oosterse boeddhisme in een westerse omgeving. Beschouwende bijdragen en persoonlijke verhalen vormen een interessant en lezenswaardig geheel. Een ding is zeker: over cultuur is veel te zeggen, niet in het minst over de vraag: wat is cultuur eigenlijk?

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Het thema is cultuur... 3
Op weg naar tulpenboeddhisme 5
Tussen Christus en Boeddha 8
Oostwaarts 13
Abracadabra 16
Wat boeddhisme betekent voor...Wivine Vervaeke 18
Multiculturele relaties 22
De boekentafel:Toevluchtsgebied 20
Van West naar Oost en omgekeerd 25
Lunchtime 27
Achterkantje: Slurpen 28

Het thema is Cultuur



Onno de Haas

Het is een beetje camp maar ik houd ervan om bij het schrijven over een onderwerp eerst even te kijken wat de encyclopedieën over dat onderwerp zeggen, om de eenvoudige reden dat encyclopedieën over het algemeen de binnen onze cultuur gevestigde mening weergeven. Bij het onderwerp cultuur was dat uiteraard dubbel verleidelijk. Volgens een definitie die ik in een encyclopedie vond is cultuur:
'het geheel van gemeenschappelijke verworvenheden en waarden, kennis en inzicht op het vlak van het geestelijk en zedelijk leven, de wetenschap, de kunsten, de mens en wereldbeschouwing'.

Het gebruik van het woord verworvenheden geeft een mooi en verheven beeld, nietwaar? Je zou bijna geloven dat we allemaal samen op weg zijn naar verlichting en dat 'cultuur' de score of tussenstand is. Als een groot scorebord bij het cricket terwijl de Boeddha's met een kopje thee en sandwiches (en aardbeien uiteraard) toekijken en de vorderingen gadeslaan.

De omgeving inschatten

Naast deze verheven, culturele halfgoden zijn we echter ook nog eenvoudige dieren die proberen te overleven. Voor ons overleven is het cruciaal dat we goed reageren op wat er in onze omgeving gebeurt. Als er in onze omgeving iets verandert moeten we weten of het vriendelijk, eetbaar of vijandig is. Om bijvoorbeeld te bepalen in welke categorie mensen in onze omgeving vallen, maken we gebruik van ervaringen uit het verleden. Op basis van deze ervaringen creëren we basale emoties, afkeer (angst) en aantrekking en vandaar uit een (hopelijk) gepaste reactie: rennen of een aantrekkende actie. Hoewel deze emoties over het algemeen in een hogere cultuur steeds minder gewaardeerd worden en binnen het boeddhisme al helemaal niet, stellen



deze reacties ons in de natuur in staat om te overleven.
De meesten van ons zijn over het algemeen best bedreven in het in milliseconden inschatten van onze omgeving en de mensen daarin. Laat iemand een glimp van een ander zien en ze zullen je vaak kunnen zeggen tot welke 'klasse' iemand behoort en misschien zelfs wel welk beroep de persoon in kwestie uitoefent. Dit inschatten doen we zoals eerder gezegd op basis van ervaring en daar zit hem nu de moeilijkheid. We hebben veel ervaring met de cultuur waarin we opgegroeid zijn en kunnen de dingen (en mensen) die binnen deze cultuur passen daarom redelijk goed inschatten. Voor zaken en mensen uit andere culturen ligt dat helaas anders. Zelf merk ik dit regelmatig omdat ik in Duitsland woon. Zo zat ik laatst aan een etentje en kwam tot de conclusie dat ik van geen van de mensen aan tafel zelfs maar kon beginnen in te schatten wat hun beroep was.

Alarmbellen

Dit lijkt redelijk onschuldig (hoe belangrijk is het ten slotte dit te kunnen schatten?). Vergeet echter niet dat het hele 'snel in kunnen schatten of de omgeving veilig is' gedaan wordt door onze 'oude' hersenen, dat wat we delen

Hoe slim is het om ons voor onze spirituele ontwikkeling onder te dompelen in een volledig andere cultuur met een leraar uit die cultuur?

met reptielen zeg maar. Dit betekent ook dat we het niet zo maar een twee drie uit kunnen zetten. Als er zaken in de omgeving zijn die we niet goed in kunnen schatten blijft de alarmbel afgaan. Als dat te lang duurt, zal dat op de lange termijn stress tot gevolg hebben. Vergelijk het maar met een spin die door de kamer loopt. Rationeel kun je verzinnen dat er geen reëel gevaar is, weinig mensen zullen de spin echter negeren, gegil is waarschijnlijker. Dat is dan ook een groot voordeel van een gemeenschappelijke cultuur: telkens als mensen in je omgeving zich op bepaalde punten confirmeren aan sociale normen, vallen die punten van je radar af omdat je ze uiteindelijk niet meer ziet (doordat je heel snel kunt bepalen dat iets normaal en dus geen bedreiging is).
De vraag die we ons kunnen stellen is: hoe slim is het dus om ons voor onze spirituele ontwikkeling onder te dompelen in een volledig andere cultuur met een leraar uit die cultuur. Kunnen we ons wel echt openen en ontspannen met al die alarmbellen die voortdurend afgaan?



Op weg naar tulpenboeddhisme

Op een zonnige voorjaarsdag in 1985 ontmoette Piet Soeters op het Maitreya-instituut in Maasbommel, gelegen te midden van bloesemende appelbomen, Gelek Rimpoche. Het was zijn eerste kennismaking met een van de stromingen van Tibetaans Boeddhisme. Het bleek in menig opzicht een schokkende belevenis.



Foto's en tekst:
Piet Soeters
Foundation-member, vertaler van al onze gebeden en beoefeningen.

Je Tsongkhapa schildert in zijn leerdicht De Drie Hoofdzaken van het Pad in rake beelden hoe we overgeleverd zijn aan een dollemansrit in de achtbaan van het menselijk bestaan en hoe daaraan te ontsnappen. Deze tekst en het onderricht erover van Rimpoche bleek een schokkende maar tevens hoopgevende ervaring. Woorden van ruim vijf eeuwen her maar onverminderd actueel en krachtig! Wezenlijke vragen zijn het omtrent het menselijk bestaan, universeel en niet tijd- of cultuurgebonden.
Afsluitend voerde Rimpoche voor ons allen een zegeningsceremonie uit van de Medicijnboeddha. Voor enigen onder ons een nog grotere schok! Ik zag iemand in paniek afhaken en de benen nemen. Ze vertelde me dat zoveel 'roomse' tingel-tangel, geprosterneer, Tibetaans geprevel en onbegrijpelijke poppenkast haar tegenstond. Sinds ze het trauma van haar roomse jeugd achter zich had gelaten, was dit haar teveel. Ze heeft zich nooit meer laten zien!

Als dit onderricht zo helder en duidelijk en zonder omhaal de noodzaak van bewustwording en heroriëntatie van ons menselijk bestaan vermag over te brengen, dan moeten er achter deze ogenschijnlijke tingel-tangel vast en zeker heldere gronden schuilgaan, stelde ik mezelf gerust.
Van lieverlee leerde ik deze exotisch aandoende vormentaal te beschouwen als een geheel van hulpmiddelen dat van nut is om de geest in te zoomen en te focussen op spirituele kwaliteiten. Het is aan te nemen dat de schaatsen van een Elfstedentochtwinnaar goed en betrouwbaar zijn. Dit vertrouwen mag ik ook hebben in spirituele hulpmiddelen die al honderden jaren succesvol zijn gebleken. Aan die effectieve middelen ga je dus niet zomaar wat verknutselen zolang je nog rondjes draait op je vijvertje achter het huis en de Elfstedentocht zelf nog niet in de kuiten hebt. Inzicht en ervaring zijn dan nog volledig ontoereikend.


Hélène van Hoorn, die de opdracht ontving om een studiegroep te formeren, was ervan doordrongen dat assimilatie begint met respect voor de traditie.

een kwestie is van enkele generaties'. Het is een natuurlijke ontwikkeling, die naar mijn mening al begonnen is toen Gelek Rimpoche naar Nederland kwam. Hij had toen reeds de lekenstatus aangenomen. Zijn onderricht is gericht op de westerse omstandigheden en hij houdt rekening met het lekenbestaan van zijn leerlingen.

Hélène van Hoorn, die de opdracht ontving om een studiegroep te formeren, was ervan doordrongen dat assimilatie begint met respect voor de traditie. Zij keerde zich in die beginjaren dan ook fervent tegen het vertalen van grondteksten, beoefeningen en gebeden. 'Wij weten nog niet half wat elk woord en beeld inhoudt en welke diepere en verborgen lagen eronder schuil gaan', was haar boodschap.
Dat levert wel een spanningsveld op. In de ouderdom, maar zeker in het uur van sterven, blijkt immers de moedertaal de enige taal die nog actief manifest blijft in onze geest. In dat perspectief is spirituele beoefening in de moedertaal dat wat de potentie heeft om op halfbewust en onderbewust niveau tot het laatst te beklijven. Onontkoombaar moet er dus te eniger tijd vertaald worden.

Assimilatie als onvermijdelijk proces
Dat neemt niet weg dat de vormentaal van het Tibetaans Boeddhisme een natuurlijke ontwikkeling zal doormaken sinds het neergestreken is in onze contreien. De geschiedenis leert het. Zo is het immers ook gegaan met het christendom, dat zijn oorsprong vond in het Nabije Oosten van 2000 jaar terug.
Tijdens een audiëntie bij de Dalai Lama in het Barbizonhotel te Amsterdam, waar ik aanwezig was namens Jewel Heart, sprak Zijne Heiligheid voor de verzamelde Tibetaanse en Nederlandse vertegenwoordigers een wens uit. 'Jullie Nederlandse boeddhisten moeten geen Tibet worden in Nederland, jullie moeten je eigen, ik noem het maar 'tulpenboeddhisme' ontwikkelen.'
Zijne Heiligheid gaf niet aan op welke termijn dit moet gebeuren en hoe het moet gebeuren. De bedoeling is wel duidelijk: boeddhisme hoort geen spirituele exotische folklore te zijn. Assimilatie is bovendien een natuurlijk en onvermijdelijk proces. Zo heeft ook het Indiase boeddhisme, na de Himalaya te zijn overgestoken, zich van lieverlee vermengd met de Tibetaanse cultuur.
Dagyab Rimpoche zegt daarover het volgende: 'Wij in Tibet hebben er honderden jaren voor nodig gehad. Ik denk dat het hier in het westen

Het proces van vertalen
Als het moet, dan met de nodige schroom, zonder zaken te verknutselen of betekenislagen te verdoezelen en met respect voor de traditie. Zowel Rimpoche als Hélène vonden na een aantal jaren het moment gekomen om hiermee te beginnen en zo is het op mijn weg gekomen. Het proces van omzetten vanuit een andere taal in de eigen moedertaal is een vorm van assimilatie. Kennis van het Tibetaans geeft op zich geen garantie voor een betrouwbare

Nederlandse vertaling. Het is behulpzaam als men over een passieve Tibetaanse woordenschat beschikt en op het juiste moment de juiste personen kan raadplegen.
Beheersing van de moedertaal, het Nederlandse vocabulaire over de volle breedte, en inzicht in de materie zijn allernoodzakelijkst en een allereerste voorwaarde om alle betekenislagen van een woord of uitdrukking recht te kunnen doen. Voor beoefeningen geldt bovendien dat ze vlot reciteerbaar moeten zijn en vooral het gemoed weten te raken. Beoefening moet vanuit het hart kunnen komen. Interpretatie, vertaling en toetsing vinden plaats aan de hand van diverse geautoriseerde Engelse en Duitse versies, maar vooral met behulp van de commentaren van Rimpoche en andere hedendaagse leraren uit de traditie. Hierbij leiden verschillen in benadering vaak tot dieper inzicht.
Met deze werkwijze wordt respect betoond aan de traditie. De schroom, waarvan ik me terdege bewust ben, maakt dat ik alles nog eens voorleg aan Carel Weevers, die al jarenlang beoefenaar is, en aan Marianne Soeters, die nagenoeg alle transcripten heeft verzorgd. Beiden zijn ze op dit gebied mijn geweten. Aangezien assimilatie ontwikkeling is, krijg ik ook van anderen graag opmerkingen die zo nodig aanleiding kunnen zijn tot correcties. Het blijft dus continu werk in uitvoering!

De wereld van symbolen

De klagende dame bij Rimpoche's eerste bezoek was nog het meest geschokt door de onbegrijpelijke poppenkast in de vorm van beelden en symbolen. Het komt ons allemaal erg 'oosters' over. Deze beelden staan voor geestelijke kwaliteiten en maken het ons mogelijk daar een verbinding mee aan te gaan. Helaas is onze huidige beeldcultuur nogal plat en eendimensionaal en dat maakt ons minder ontvankelijk voor de wereld van de symbolen. Veel van die symbolen blijken universeler en minder oosters dan wij ze ervaren. Ook deze toegangen tot de wereld van de geest kunnen we evenmin zomaar verknutselen. Hun functie heeft zich immers al eeuwenlang bewezen. Ze nodigen ons uit om ons erin te verdiepen. Als we hun taal leren verstaan, openen zij voor ons werelden van de geest die anders ontoegankelijk zouden blijven. Pas als ze zo gaan werken kan assimilatie beginnen. Hoofd- en bijzaak moeten we daartoe kunnen onderscheiden.
Een favoriete thangka van Rimpoche is een Tara met westerse gelaatstrekken van de hand van een Deense kunstenares. Handattributen van meditatiegodheden, de yidams, staan daarentegen voor wezenlijke kwaliteiten en kunnen niet worden weg-geassimileerd. Belangrijke wegwijzers op het spirituele pad zouden teloor kunnen gaan.

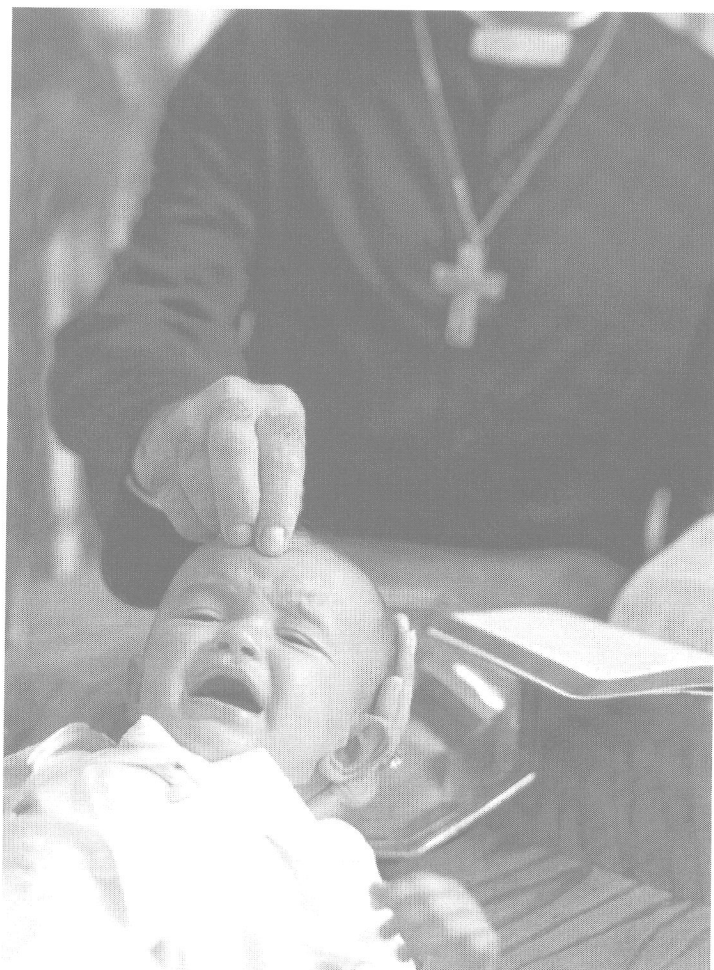
Geef niet te snel op

Om er wat voor terug te krijgen moeten wij van onze kant bereid zijn er energie in te investeren. Wat Rimpoche mij leerde is dat we niet te snel moeten opgeven en ons ervan afkeren als iets niet in onze kraam te pas komt. Ik kreeg onoverkomelijke problemen met toevlucht nemen. De reden was mijn toenmalige moeite met het voor boeddhisten essentiële leerstuk van de reïncarnatie. Rimpoche hoorde mijn treurnis aan en gaf mij de volgende raad. 'Gooi niet al het andere weg omdat je reïncarnatie niet meteen kunt accepteren. Zet het voorlopig in de kast en laat de deur op een kier, maar verwerp het niet. Neem toevlucht en ga verder met al het andere waar je je aan verbonden hebt. Kijk van tijd tot tijd eens achter die deur en zie of er wat verandert. Zet jezelf niet onder druk en laat zeker niet alles meteen vallen.'
Dat bleek een tussenoplossing, gestoeld op compassie, die bleek te werken. Voor mij is Rimpoche een leraar die westerlingen wat te leren heeft.

Er is, denk ik, nog een weg te gaan vooraleer het tulpenboeddhisme, dat zich in Nederland aan het nestelen is, zijn uiteindelijke gezicht gekregen heeft. Ongeduld en afwijzing op basis van mankerend inzicht zijn daarbij slechte raadgevers. Aan de leer zal niets veranderen, die is en blijft universeel en van alle tijden. Een leraar die ons confronteert met dingen die ons in eerste instantie vreemd lijken, is een verrijking. Het vreemde nodigt ons uit en stelt ons soms op de proef. Niet meteen verwerpen, maar zoals Hélène van Hoorn zei: 'Daar moeten we ons mee uiteenzetten'. Vanuit deze houding zie ik het proces van een geleidelijke, natuurlijke evolutie naar een tulpenboeddhisme met vertrouwen tegemoet. ☼

Tussen Christus en Boeddha

'Het leven geeft ons altijd de leraar die we op dat moment nodig hebben.
Dat kan elke muskiet, elke pech, elk rood licht, elke vervelende chef,
elke ziekte, elk verlies, elk moment van vreugde of droefenis,
elke verslaving, elk stuk afval, elke ademhaling zijn.
Elk moment is de leraar.'
Joan Tollifsen



Bron: internet

De ene is opgegroeid in een kerk, de ander niet. Maar als bewoners van het westen hebben we bijna allemaal, of we willen of niet, een veeg meegekregen van de Joods-Christelijke cultuur. Een gedachtegoed dat in sommige opzichten aansluit bij het Tibetaans Boeddhistisch denken. Maar er in andere opzichten haaks op staat. Kerk en Sangha. Joods-Christelijke en Tibetaans-Boeddhistische traditie. Zijn ze vergelijkbaar? Wat gebeurt er als een Westerling de overstap maakt?
Een persoonlijk verhaal als illustratie.

Inez Riseeuw

Een religieuze mengelmoes
Mijn avontuur met religie begint op 6 mei 1961, als ik geboren word in een Vlaamse kliniek, door nonnen gerund. Ondanks de uitdrukkelijke wens van mijn ouders dat ik niet gedoopt zal worden, laden de nonnen mij op de grote tafel met wielen en rijden ze mij en nog een stel andere witte bundeltjes naar de kapel. Als mijn moeder me terugkrijgt geur ik naar een speciaal soort haarlotion en heb ik een klein blauw medaillon met de Moeder Gods om mijn nekje. Er is geen weg terug. Eenmaal gedoopt blijft gedoopt verzekert elke katholiek me later met een grijns.
Maar het gaat verder terug. De grootmoeder van mijn vader is fel gekant tegen de kerk. Ook op haar sterfbed verklaart ze het ook nu zonder dominee af te kunnen. Haar dochter, mijn vaders moeder is heel religieus en anti-paaps. Samen met haar man, mijn opa, praktiseert ze een zeer vrijzinnig geëngageerd christendom, dat vooral bestaat uit zelfreflectie en praktische naastenhulp. Ook als de Duitsers het land bezetten.
Mijn vader op zijn beurt gelooft er allemaal niets van. Tijdens de zondagschool die door zijn eigen zusje wordt geleid, is hij de keetschopper. Als mijn opa hem aan de tand voelt en hij verklaart niet te geloven in een vent met een jurk die op een wolk drijft, hoeft hij niet meer naar de kerk. Maar ook niet meer naar de Kerstdienst als er chocolademelk en speculaas wordt uitgedeeld.
De vader van mijn moeder is een overtuigd atheïst. Zijn motto is: 'Een man die niet zonder God kan, is geen man.' Maar hij hangt zijn atheïsme aan met een strengheid die voortkomt

uit de protestants christelijke traditie van zijn familie. Ziehier de religieuze mengelmoes waaruit ik word geboren.

Een religieus gevoel als uitgangspunt

Mijn eerste diep gevoelde verbondenheid met alles en iedereen beleef ik als ik als kind alleen buiten ben in de natuur. Ik beleef het in contact met dieren en bij het ondergaan van de zon. Of na een dag hutten bouwen en salamanders bestuderen.

Het is een overweldigend gevoel van mysterie waarbij ik me ten diepste verbonden weet met alles en iedereen en een diep gevoel van compassie beleef met elke zwerver, elke eenzame ziel en elk weerloos wezen. Ik voel dat er beslist geen verschil in waarde kan zijn tussen een slak of een mens, een hond of een kind. Als de zon aan het eind van zo'n dag onder gaat, stroom ik zomaar vol met een soort oneindigheid. Ik ervaar een gevoel dat mijn armen en mijn ziel groot genoeg zijn om de hele wereld te omarmen.

Soms probeer ik uitdrukking te geven aan dat gevoel, maar heb er geen woorden voor. Als ik het een enkele keer uit probeer te leggen dan zie ik ongeloof en een beetje meesmuilend glimlachen. Ik kom tot de conclusie dat de mooiste beleving enkel te vinden is in eenzaamheid. Ik herken dat later in het boek 'De kleine Johannes' van Frederick van Eeden.

Aansluiting bij een kerk

Met mijn oma van vaderszijde, mijn liefste oma op wie ik naar zeggen het meeste lijk, mag ik mee naar de kerk. Ik ervaar het veilige gevoel van haar stevige kussenlichaam tegen mijn zij in de houten kerkbank, terwijl ik mag tekenen in haar lege agendaatje en een pepermunt krijg die knalt tussen mijn kiezen. Voor het slapen gaan vouwt ze haar handen om de mijne en bidt ze samen met mij. Ze leest me voor uit Rozemarijntje. Het gevoel van veiligheid en saamhorigheid als ik bij haar ben is de geleider van deze eerste gedeelde religiositeit. Een basisgevoel dat ik me beschermd mag weten. Het is een gevoel waar ik op terug kan grijpen, ook als het leven me verwondt en het later donker wordt om me heen.

Mijn aanraking met de kerk als instituut daarna staat in schril contrast met wat ik in mijn meest intieme momenten heb ervaren. Als ik als elfjarige met mijn beste vriendin naar de kerk ga en samen met haar ter communie wil gaan mag dat niet. Ik hoor er ineens niet bij. En als ik van het geld dat ik van mijn oma voor mijn verjaardag krijg een kruisje koop dan grinniken mijn ouders omdat oma er een rolberoerte van zou krijgen als ze het wist. En ik deed het nog wel in de geest van mijn oma, als eerbetoon aan haar en als teken van mijn eigen vage maar pure gevoel van religiositeit. Iets dat ik met haar deel, dat wist ik zeker.

Vorm blijkt mensen af te schrikken, al is de geest nog zo oprecht, al voelt hij nog zo verwant.

En als ik ouder word, proef ik in de kerk steeds sterker diezelfde zoetsappigheid, een soort zalvend glazuur dat elke echte emotie lijkt uit te willen bannen. Voor mijn gevoel moet ik onecht doen als ik erbij wil horen en dat weiger ik. Ook weiger ik koppig en pertinent iets klakkeloos aan te nemen zonder dat ik het zelf heb ondervonden en doordacht. Daar ben ik niet vanaf te brengen. Misschien een erfenis van de hugenoten waar ik via mijn vader aan ben ontsproten.

Op zoek naar soortgenoten

Als ik in New York naar de kunstacademie ga, kom ik in een gastgezin terecht van Born-again -Christians. Op zondag ga ik met ze mee naar de kerk. Als ik tijdens het gebed mijn ogen niet sluit, omdat dat zo huichelachtig voelt, krijgt de dominee me in het vizier. Met zijn ogen op mij gericht, bidt hij hardop dat degene die in gevecht is met de duivel de kracht moge hebben om naar voren te komen en zich over te leveren aan de Heilige Geest. Iedereen zit met zijn ogen dicht, alleen hij en ik zijn verwikkeld in een oogcontact waaraan geen ontsnappen mogelijk is. Ik zit naast mijn gastouders, mensen waar ik in korte tijd veel van ben gaan houden, gevangen tussen woede en gene tegenover hen. Het vergt grote zelfbeheersing om de man bij het verlaten van de kerk een hand te geven en hem aan te kijken, zonder te reageren op zijn uitdagende blik.

Met een vriend van de kunstacademie bezoek ik het klooster waar hij al jaren bij periodes zijn toevlucht zoekt. Voor het eerst vind ik een plek waar geloof meer is dan het volgen van de regels. Tijdens een retraite ervaar ik een soort goddelijk ontzag als ik om vijf uur vanuit de kloostergang naar de Hudson rivier kijk en in het allereerste licht het kruien zie van het ijs. De ontzagwekkende damp zie oprijzen uit de



Tijdens een retraite ervaar ik een soort goddelijk ontzag als ik om vijf uur vanuit de kloostergang naar de Hudson rivier kijk en in het allereerste licht het kruien zie van het ijs.

rivier. Ik voel me of ik het begin van de schepping meemaak. Maar tijdens de dienst in de kleine kapel zitten steeds weer de woorden in de weg die zoveel oordeel, zoveel dogma lijken in te houden. Ik verslik me er telkens weer in. Aan een van de broeders stel ik mijn vraag: Waarom zou ik aansluiting zoeken bij een religieuze gemeenschap als mijn individuele religieuze ervaring daar geen enkele weerspiegeling vindt? 'Omdat mensen in gemeenschap God gestalte geven'. Iets dergelijks heeft hij geantwoord. Ik begreep dat wel. En ik voelde ook wel de behoefte aan een dergelijk verband. Alleen niet ten koste van mijn aller-individueelste, meest glanzende, meest ware beleving van religiositeit. Mijn beste vriend, iemand met wie ik een diep religieus gevoel kan delen, vindt dat niet elke religie gelijkwaardig is en dat er bijgeloof is en het echte geloof. Ik ben verbijsterd. Wie zijn wij om te denken dat wij als enigen de waarheid kennen? Ik besluit dat er vele waarheden zijn die elk op een eigen manier kunnen leiden naar die ene. Of dat ene. Of ook wel dat vele.

In mijn dagboek vergelijk ik god met een olifant. Wij zijn mieren die allemaal vanaf een andere plek opkijken naar het grijze gevaarte. We leveren strijd met elkaar omdat ons beperkte uitzicht het enige ware beeld lijkt te zijn van wat we zien. Het geheel is te groot om in een keer te aanschouwen. De een ziet een wimper, de ander een teennagel. Weer een ander een plooi van de huid en noemt het beest bij een andere naam. Ik probeer me te verzoenen met het idee dat er misschien niet voor iedereen een school of kerk bestaat waar hij zich thuis kan voelen.

Een diepere laag in mezelf

In de periode dat ik weer in Nederland probeer te aarden, maak ik een aantal zware depressies door. Door onbegeleide Kundalini oefeningen kom ik terecht in een soort versneld proces. Ik ervaar een laag onder de dingen en kom daar vooral gevoelens tegen van doorlopende angst, maar ook van herkenning en verbinding die ik niet kan herleiden tot dingen in dit leven. De band met mijn Tsjechische vriend in New York lijkt iets van veel langer geleden. Iets waar onnoemelijk veel pijn en liefde ligt. Een band zo sterk, die ik desondanks moet verbreken omdat hij een junky is. Ik val in een groot zwart gat waar alleen nog angst lijkt te zijn. Van seconde tot seconde ervaar ik dat alles wegstroomt en dat alle houvast een illusie was. Er zijn momenten dat ik me op de bank om mezelf heen oprol tot een balletje en me in de afgrond van mezelf probeer te laten vallen. Ik heb dag en nacht het gevoel in mezelf te verdrinken. In Westerse termen ben ik psychotisch geworden. In een klein hoekje in mijn geest blijf ik er rekening mee houden dat er iets met me gebeurt dat heel natuurlijk is, maar waar wij hier geen denksysteem voor hebben. Het duurt jaren en jaren voor deze ervaring een beetje ingebed raakt in mijn bestaan en het gevoel van angst voldoende is weggeëbd om het leven weer aanvaardbaar te maken.

Omringd door goeroes

Als ik weer wat meer geworteld ben in mijn Nederlandse bestaan, vind ik werk in een spirituele boekhandel. Ik verkoop boeken op elk religieus en spiritueel gebied. Ik ben als het ware omringd door goeroes en overtuigingen. Ik lees zoveel mogelijk boeken, schijnbaar in het wilde weg, waarbij ik enkel mijn eigen



Zijn kloeke gestalte doet betrouwbaar aan en ik proef humor.

intuïtie als oriëntatiepunt hanteer. Voelt iets authentiek of niet en strookt het ergens, al is het in zeer globale zin, met wat ik heb gevoeld, vermoed? Wat ik door het combineren van sterk voelen en logisch denken vind, wordt mijn leidraad. Ik merk ook een gevoelsmatige voorkeur voor bepaalde kasten in de winkel. De kast met sjamanisme en wicca spreken me aan. De boeken over reïncarnatie zijn geruststellend om te lezen. En bij de hoek met boeken over Boeddhisme ervaar ik warmte, humor en een nuchterheid die in prettig contrast staat met alle regenboogkleurtjes van de stapels op de tafels. Ik onderzoek van alles en nog wat en bekijk het voorlopig nog allemaal van een afstand. Ik ontwikkel een allergie voor zweverigheid en rooskleurigheid. Iets in me zegt me dat ik het donker en de aarde niet mag overslaan, maar juist moet eren. Ik moet grond onder de voeten houden. De godin Kali komt op mijn pad en Maria Magdalena komt juist meer in de publieke belangstelling te staan. Voor schrijvers als Pema Chodron bewaar ik een speciaal plekje, ook al lees ik haar boeken nog niet. Wel lees ik veel biografieën van mensen die op allerlei manieren het Boeddhisme ontdekken en op hun manier omarmen. Vooral het boek van Joan Tollifson 'Bare bones meditation' spreekt me diep aan. Evenals het levensverhaal van David Schneider in 'Zen met hart en ziel'.

In diezelfde tijd volg ik een paar jaar lang weekenden in een Kapucijnenklooster in Velp, een orde binnen de Franciscanen. St Franciscus spreekt me aan vanwege zijn liefde voor dieren. Ik ervaar er een spiritualiteit van mildheid en zonder franje. Ik leer er veel over bij mezelf komen en mezelf toevertrouwen. Ik leer het kwetsbare van andere mensen kennen achter hun buitenkant. De broeders zijn echte voorbeelden van onopgesmukte waarachtigheid. Nog steeds beschouw ik het klooster als een tweede thuis. Maar als ik alle weekeinden heb afgerond houdt het een beetje op. En voor die diepere laag heeft ook de Franciscaanse spiritualiteit geen verklaring.

Een lama uit Tibet

Vlak voor ik de boekhandel voorgoed verlaat, lees ik een interview met Gelek Rimpoche in 'Vorm en Leegte'. Het verhaal dat hij tijdens de vlucht over de Himalaya zijn gevoel van richting niet verliest en zijn groep in veiligheid weet te brengen, vertelt me dat dit een man is die niet alleen vanuit zijn hoofd gelooft. Zijn foto's in maatpak en in Boeddhistische kledij vertellen me bovendien dat de uiterlijke vorm hem niet om de tuin leidt, enkel een spel is van vermomming. Zijn kloeke gestalte doet betrouwbaar aan en ik proef humor. Iemand die de dingen waar nodig met een korreltje zout kan nemen.

Als mijn buurvrouw me een jaar later meeneemt naar een interessante lezing, blijkt dat een van de halfjaarlijkse bezoeken te zijn van Gelek Rimpoche aan Utrecht. Meteen na de lezing sta ik in de rij om te informeren naar een cursus.

Lid van Jewel Heart

Nu, zo'n tien jaar later werk ik mee aan Jewel Heart Magazine en als ik terugkijk op mijn afgelegde weg, weet ik dat elke stap een trede was naar deze Sangha.

Ik kan me soms nog ongelovig afvragen of het dan werkelijk bestaat, een groep waarin mijn gevoel van religiositeit niet strijdig is met samen zijn en het uitwisselen met anderen veilig is. Niet tot uitsluiting leidt. Ik ben nog steeds hyperalert op elk signaal dat me vertelt dat er onzichtbare regels zijn die de ene meer waarde toekent dan een ander. Elk teken dat er



Nu, vanuit mijn riante positie toch een plek gevonden waar mijn denken en mijn gevoel van religiositeit onderdak hebben gevonden, is het fijn om terug te kijken.

mensen zijn die nu eenmaal meer aanspraak mogen maken op een ereplek dan anderen. Als ik in Nijmegen ben dan krijg ik nooit het gevoel dat Gelek Rimpoche lievelingetjes heeft. Ik merk steeds weer dat iedereen aanspraak mag maken op zijn aandacht en zijn raad. Ooit zei een astroloog dat ik 'unteachable' was en nooit een goeroe zou aanvaarden. Ik had nooit gedacht dat ik nog eens zoveel oprechte dankbaarheid zou voelen naar een leraar toe.

Een groter thuis

Nu, vanuit mijn riante positie toch een plek gevonden te hebben waar mijn denken en mijn gevoel van religiositeit onderdak hebben gevonden, is het fijn om terug te kijken en de kerk waar ik was en de Sangha waar ik nu toe behoor naast elkaar te leggen. Ik ervaar een grote dankbaarheid dat ik hier mijn kritische analytische geest niet hoef in te leveren. Dat ik hier het thuis heb gevonden met de ruimte die ik nodig heb.

Bij Jewel Heart ervaar ik opluchting dat er een geloofsysteem bestaat waarin mijn ervaringen niet betekenen dat ik gek ben, maar dat ik bezig ben met een groeiproces. Ik heb meer rust in mezelf omdat het nu op de een of andere manier klopt wat ik gevoeld heb maar nog niet kon uitleggen. Binnen Jewel Heart hoeven mijn gevoel en verstand niet langer haaks op elkaar te staan. Ik mag me op mijn manier een weg banen naar steeds iets meer begrijpen. Van mezelf. Van het leven. Van dat streven naar steeds iets meer harmonie en geluk. Van het mysterie dat leven heet.

Omgekeerde evangeliën

Ik vermoed dat er door de eeuwen heen een vertekening is ontstaan in de boodschap zoals die door Jezus werd bedoeld. Een vertekening die steeds meer nadruk is gaan leggen op schuld en boete, en als het ware een innerlijke zweep geworden is waarmee we zelfkwelling hebben gecultiveerd. Waarmee we ons lijden juist in stand houden. Een oud patroon, waarbij we lijden als afbetaling zien en de oog om oog mentaliteit zijn koren op de molen van ons ego. Een denkwijze die in de handen van het Instituut Kerk tot een machtsinstrument werd verheven. Om de mensen in het gareel te houden.

Toch ontwaar ik onder al die vervorming ook hier een diepere laag. Pas geleden was ik weer in het Kapucijnenklooster. Ik merkte hoe ik, door de verdieping die ik bij Jewel Heart ontdek, steeds meer overeenkomsten zie tussen Christendom en Boeddhisme. Dat ik steeds meer de diepere laag zie die ook het Christendom heeft, maar die bedekt raakte onder een dikke laag misverstanden. De woorden zitten niet meer zo in de weg als eerst. Zo zou het zou me niet verbazen als de evangeliën, zoals die van Maria Magdalena, een spiritualiteit laten zien die veel meer overeenkomt met die van het Tibetaans Boeddhisme. Dat hun teksten soms zelfs een omkering zijn van wat algemeen wordt aangenomen als de Christelijke leer. Uit het Thomasevangelie herinner ik me bijvoorbeeld het verhaal dat Jezus extra moeite deed voor het zwarte schaap. Niet omdat het een zondaar zou zijn, maar omdat het een eenling is die extra kwetsbaar is vanwege zijn zwarte kleur en voor Christus extra dierbaar. Het raakte me, dat de rare klanten hem extra aan het hart gingen.

Deze Jezus had ik wel willen ontmoeten.

Op mijn zeventiende zei ik ooit tegen iemand dat ik niet verbaasd zou zijn als alles juist omgekeerd was van wat het leek. Ik wist niet precies wat ik zei, maar voelde het wel heel diep van binnen als een waarheid. En ik verbaasde me over de autoriteit waarmee ik dat beweerde. Zo ben ik er ook van overtuigd dat elke religie uiteindelijk naar dezelfde olifant verwijst. Ook al herkennen we dat vaak niet als we onze ervaringen in woorden naast elkaar proberen te leggen.☼

Oostwaarts!
Westerse toevlucht of mythe?

De boekenkast staat vol met interessante werken. Sommige oud, andere nieuw. Sommige gedateerd, andere actueel. Weer andere oud maar nog steeds actueel en van betekenis. Zo'n boek is 'Oostwaarts'(1977) van Harvey Cox, een Amerikaans theoloog en wetenschapper. Over westerse cultuur en boeddhisme gesproken!

Albert Mund

Wereld in beweging
De westerse wereld ging op zijn kop eind jaren zestig, begin zeventig. Het broeide al een hele tijd. Onder invloed van religieuze, politieke en ideologische verschuivingen kwam een beweging op gang die zijn weerga tot dan in omvang niet of nauwelijks gekend had. De ontwikkelingen op het gebied van communicatie en contactmogelijkheden deden die verschuivingen bovendien een mondiaal, voornamelijk westers karakter krijgen. In de V.S. en in West Europa (Europa was immers nog strak in Oost en West gescheiden) ontstond onder meer in studentenkringen een onstuitbare drang naar verandering, vernieuwing van de gezagsverhoudingen, naar democratisering, naar bevrijding van de als bekrompen ervaren waarden en normen, naar autonomie en zelfontplooiing, los van verstikkende instituties. De heersende opvattingen over recht en rechtvaardigheid in de wereld kwamen mede onder invloed van het oorlogsgeweld in Vietnam onder druk te staan. Liefde en vrede werden gepropageerd. De hippiegeneratie werd geboren. Het uitbraken van vernietiging door supermacht V.S. boven een land dat zijn eigen toekomst wilde bevechten, werd aangevochten in een massale, mondiale protestbeweging. De president van het machtigste land ter wereld werd op straffe van arrestatie moordenaar genoemd.

Als kind van de jaren veertig maakte ik dat alles mee. Ik genoot met volle teugen van het proces van de bevrijding die bevochten werd. Hoewel ik mijn seminarieverleden en de ambitie om priester te worden achter me had gelaten, bleef ik mijn kerk trouw. Vernieuwing, verandering en traditie moesten wat mij betreft gecombineerd kunnen worden. In het bevrijdingsdenken zouden de christelijke kerken immers in de oecumenische beweging opgaan, een, naar later bleek, naïeve gedachte.

Blik naar het Oosten
Het was in deze tijd dat de belangstelling van vele westerlingen in sterke mate naar het oosten werd getrokken. India en Nepal oefenden grote aantrekkingskracht uit op velen die op drift raakten in hun zoektocht naar een wereld van vrede en geluk. Omgekeerd kwam de oosterse wereld ook naar het westen. Al in de jaren vijftig vestigden zich als gevolg van de Chinese onderdrukking in Tibet Tibetaanse



lama's in het voetspoor van de Dalai Lama vanuit India in het westen. De oorlog in Vietnam zorgde in de jaren zeventig voor een tweede stroom vluchtelingen uit zuidoost Azië van wie Thich Nhat Than de meest bekende was.
Gevolg van deze parallelle ontwikkelingen was dat in de drang naar vernieuwing en bevrijding velen zich in het westen aangetrokken voelden tot de spirituele wereld die zij aantroffen in het oosten dan wel bereikbaar werd in het eigen westen.

Hoewel in hoge mate onder de indruk van de oosterse spirituele rijkdom bleef ik zelf binnen mijn eigen christelijke traditie, ook al begon de dogmatische restauratie eind jaren zeventig al vaste vorm aan te nemen. Ik kocht in die tijd een boek van Harvey Cox met als titel 'Oostwaarts'. Onlangs las ik na het vele jaren nog een keer. De belangstelling om het nog een keer te lezen is enigszins symptomatisch voor mijn periodiek terugkerende vragen over de vertaalslag van het boeddhistisch gedachtegoed binnen onze westerse cultuur. Zo ook de vraag waarom oostwaarts met volstrekt andere culturele waarden en normen? Waarom geen spiritualiteit aansluitend bij de eigen, eeuwenoude culturele waarden en normen? Vragen die Harvey Cox bezig hielde.

Als theoloog en wetenschapper was Cox sterk geïnteresseerd in uitingen van de religieuze of spirituele mens. Als gevolg van de opkomst van de veelheid aan oosterse bewegingen en religies in zijn omgeving (zijn woonplaats Cambridge, Massachusetts, werd ook wel 'Benares on Charles river' genoemd), ging Cox op onderzoek uit. Hij bezocht uiteenlopende bijeenkomsten, deed actief mee aan beoefeningen en bestudeerde geschriften. Een van zijn meeste indrukwekkende ervaringen was die aan het Naropa Instituut van Chogyam Trungpa waar hij ook op uitnodiging van Chogyam Trungpa zelf colleges over het christendom gaf.

Benares aan de Charles

Boeiend is zijn onderzoek naar de motivaties waarom mensen zich bij een spirituele beweging hadden aangesloten. De gegevens leverden ruwweg zes groeperingen op:

1. Mensen op zoek naar **menselijke vriendschap**, vooral wanneer mensen behoorden tot een religieuze commune of ashram, als eiland van kameraadschap in een wereld die ervaren wordt als verstoken van broeder/zusterschap;
2. Mensen op zoek naar een manier om het leven **direct** te **ervaren**, zonder tussenkomst van ideeën en opvattingen, op zoek naar persoonlijke ontmoeting met het 'heilige', om het vinden van innerlijke vrede;
3. Mensen op zoek naar een **autoriteit**, om de waarheid te vinden, om zich een boodschap of leer eigen te maken die zij konden geloven en vertrouwen;
4. Mensen op zoek naar **pure spiritualiteit**, onbedorven, ongekunsteld, eenvoudig en fris;
5. Mensen, met name vrouwen, op zoek naar spiritualiteit, los van de totale **mannelijke overheersing**;
6. Mensen op zoek naar een spiritualiteit die meer in evenwicht is met zorg voor **gezondheid**, voor milieu en omgeving.

Vanuit deze bevindingen en ervaringen legt Cox in zijn verdere analyse een relatie tussen de Tibetaans boeddhistische beoefening en de christelijk benedictijnse spiritualiteit. In zijn eigen woorden 'de Tibetanen zijn in zekere zin de benedictijnen van het boeddhisme'. De benedictijnse beweging legt immers ook een grote nadruk op onthechting en meditatie.

Vanuit zijn eigen christelijke achtergrond vroeg hij zich na zijn ervaringen in het Naropa Instituut af of er overeenkomsten vielen te ontdekken in het christendom met de Drie Juwelen, Boeddha, Dharma en Sangha. Immers de uitkomsten van zijn onderzoek naar waarom mensen zich oostwaarts wendden, benadrukten het belang van het zoeken van ontmoeting en vriendschap (Sangha), van een leraar (Boeddha) en van pure spiritualiteit (Dharma). Enige tijd verbleef hij in een benedictijns klooster voor verdere studie, meditatie en spirituele beoefening.

Open geest voor verandering

Oppervlakkig bezien roept het behoren tot de Sangha de Bijbelse idee op van het verbondsvolk, de gemeente of ecclesia. Dharma

zou je kunnen vergelijken met het Evangelie. De plaats van Jezus lijkt gelijk te zijn aan die van een Guru. Diepgaander studie laat echter fundamentele verschillen zien. Maar een treffende uitkomst van Cox' bevindingen in het benedictijns klooster was zijn inzicht dat de traditie van het christendom, ondanks de misvormingen waardoor het ontsierd is, nog steeds de universele menselijke hunkering naar ontmoeting, authentieke ervaring en zelfs naar betrouwbaar gezag kan bevredigen. Dat mensen oostwaarts zochten en vonden wat ze niet vonden waar het moest zijn in hun oorspronkelijke traditie, is een gegeven, aldus Cox. Hij is enigszins bevreesd dat dezelfde machten die hebben samengespannen om de kracht van het Bijbelse geloof in het moderne westen te decimeren, onvermijdelijk ook de oosterse tradities in hun ban zullen brengen. 'De moeilijkheid ligt niet zo zeer bij de oosterse of westerse tradities, als wel bij de rotsachtige en weinig belovende bodem waarop het zaad verspreid wordt.' Daarmee doelt Cox op de algemeen maatschappelijke ontwikkelingen waarin alles 'vermarkt' wordt. De oriëntatie op zoveel mogelijk consumeren en op psychologisch individualiseren is vastgenageld in een structuur van maatschappelijke patronen en economische gewoonten. 'De oostwaartse beweging krijgt geen werkelijke inhoud als wij niet bereid zijn om de basis van ons gewone leven te veranderen. Pas dan kunnen we echt horen wat het oosten ons wil leren. Voordat wij veranderen, zullen wij niet echt horen.'

Het vertrouwen van Cox in de uiteindelijke mogelijkheid dat wij iets horen en leren uit het oosten wordt dus verbonden met de voorwaarde dat mensen en zelfs gemeenschappen kunnen veranderen. Kortom, de werkelijke ontmoeting tussen oost en west is in laatste instantie geen kwestie van een ontmoeting in het rijk van ideeën en opvattingen maar in het rijk van de levens van werkelijke, in de maatschappij levende mensen, 'een ontmoeting in leven en bloed'.

Eigen weg

Uiteindelijk zullen, aldus Cox, de oosterse stromingen een diepgaande bijdrage leveren aan ons bewustzijn en aan onze levenswijze.'Eens op een dag, ergens, zullen wij de boodschap horen die het oosten voor ons heeft. Maar wij kunnen het echte oosten alleen leren kennen als we bereid zijn mythische ladingen te laten varen. Wij kunnen de 'exotische' boodschap en de uiterlijkheden van oosterse religieuze tradities alleen leren verstaan als we bereid zijn af te rekenen met de innerlijke ontwrichtingen in onze eigen beschavingen, die er de eigenlijke oorzaak van waren dat wij de mythe van het oosten, waar het licht te halen was, hebben uitgevonden. Als wij daartoe bereid zijn, beseffen we misschien dat hetgeen we ijverig elders zoeken, wel eens het paard zou kunnen zijn waarop we al de hele tijd reden.'

Uiteindelijk hervindt Cox in zijn eigen persoonlijke leven weer voldoende aansluiting bij zijn eigen christelijke traditie, in hoge mate dankzij zijn boeddhistische verkenningen. Daarbij vindt hij inspiratie onder meer bij Dietrich Bonhoeffer en Simone Weil, Dorothy Day en Martin Luther King. Niettemin blijft hij zijn relaties met het boeddhistisch gedachtegoed koesteren. Hij blijft boeddhistische meditatie beoefenen, net zo goed als hij periodiek retraites houdt in een benedictijns klooster. Cox blijft dus uiteindelijk zijn vertrouwde paard berijden, maar open voor al het moois in zijn omgeving, inclusief de inspiratie van het boeddhisme! De verbinding tussen oost en west is in zijn leven niet meer weg te denken.



Na meer dan dertig jaar weer een boek lezen, dat je kocht in een andere levensfase, en te ontdekken het je weer enorm boeit, raakt en emotioneert, is een bijzondere ervaring. Vooral de nog steeds aanwezige verbinding met de actualiteit van vandaag is treffend! Dat geldt niet voor de hele inhoud. De tijd heeft niet stil gestaan. In het westen hebben de oosterse tradities, het boeddhisme in het bijzonder, een niet meer weg te denken plaats in de samenleving verworven. Velen, ik zelf incluis, hebben in het boeddhisme hun weg gevonden. Om het in de woorden van Cox te zeggen: ik ben van paard veranderd maar ik berijd mijn paard wel met open ogen en met respect voor de omgeving waarin ik ben geboren en getogen. Waren Tibetanen niet in zekere zin de benedictijnen van het boeddhisme?☼



Abracadabra

Soms bekruipen je twijfels over de redenen waarom iets gaat zoals het gaat. Gebruik van een taal die je niet begrijpt is daar een voorbeeld van. Toch is het gebruik van Tibetaans in de beoefening niet zonder betekenis. Enkele overpeinzingen volgen!

Elly van Doorn

Nou ben ik toch al heel wat jaartjes bij Jewel Heart maar bij iedere Guru Puja die in het Tibetaans wordt gereciteerd breek ik weer mijn nek over mijn eigen tong en worstel ik met de tekst tot ik het maar weer opgeef. Daar komt bij dat ik door die inspanning nog maar nauwelijks weet waar het over gaat. Ja zo werkt dat. Misschien oefen ik niet genoeg...
Maar in wat voor opzicht zou ik dan moeten oefenen? Dat struikelen is heel vervelend, het haalt me uit mijn gerichtheid en wat kan ik daar aan doen? Vragen of het alsjeblieft om mij te plezieren in het Nederlands kan? Wat is toch het belang van het Tibetaans dat voor mij op abracadabra lijkt? Is het alleen noodzakelijk om de cultuur in stand te houden of is er meer inhoudelijkheid?
Vragen die mij bezig houden. Toch denk ik dat ik heel diep van binnen wel begrijp waar de schoen wringt die me laat struikelen. Misschien wil ik dat niet waar hebben.
Ik ben ervan overtuigd dat taal niet alleen maar iets van cultuur is maar dat het inhoudelijk een diepere laag heeft. Dat wordt wel duidelijk wanneer Gelek Rimpoche in zijn lessen die hij halfjaarlijks komt geven ons tekst en uitleg geeft over één simpel Tibetaans woord. Dat heeft zoveel inhoud dat het Nederlandse woord de totale lading niet dekt. Vaak is hij wel een kwartier bezig om ons duidelijk te maken waar het nou precies om gaat en dan is het ook nog eens de bedoeling dat wij het ons eigen maken zodat we helemaal doortrokken worden van de stof.
Stel je nou voor dat ik regelmatiger de Lama Chöpa zou beoefenen en me de inhoudelijkheid ervan eigen zou maken. 'Soaked', zou Rimpoche zeggen, als een vloeipapier dat in de boter is gedrenkt. Dat zou waarschijnlijk al een groot deel van het euvel oplossen, op zijn minst het allergrootste euvel dat ik niet meer kan volgen waar het over gaat tijdens de recitaties in het Tibetaans. Dan hoefde ik maar even een blik te werpen op het Nederlandse kopje van het gedeelte waar we zijn gebleven en zou ik alles paraat hebben. Plus de details van de woorden die gebruikt worden en de vertaling naar mijn eigen ervaring. Dat lijkt me de bedoeling.
Het is heel belangrijk dat de essentie van die inhoud niet verloren gaat of door een oppervlakkige vertaling verdraaid zou kunnen worden. Niet voor niets besteedt Rimpoche steeds weer zoveel aandacht aan één woord en hebben we pas weer tekstaanpassingen gekregen van Piet en Marian Soeters voor transcripten en sadhana's. Door de originele taal te gebruiken loop je het minste risico op verlies van betekenis en verkeerde zienswijzen, zoals dat tegenwoordig in de westerse wereld zo vaak voorkomt. Heel zinvol lijkt het me ook dat wij als aankomende bodhisattva's ervoor zorg dragen dat de essentie van de mondelinge overdracht, die in de Tibetaanse tekst bewaard

wordt, niet verloren gaat zodat we er altijd op terug kunnen vallen.
De Gelugpa traditie werkt vanuit leren, denken en mediteren. Het ligt in onze opdracht besloten om er op die manier mee om te gaan en de overleveringslijn op de juiste manier in stand te houden, het bewaren van de originele teksten lijkt mij daar een waardevol onderdeel van.
Dus waarom zou ik dan vragen, die enkele keer dat de Lama Chöpa in het Tibetaans wordt gereciteerd, het voor **mijn** gemak in het Nederlands te doen? Ik heb de vertaling toch voor handen en alle lessen van transcripten zijn beschikbaar. Het zou me juist een aansporing moeten geven er een schepje motivatie bovenop te leggen.
En wie weet als ik helemaal 'soaked' ben, kan ik me zo gemakkelijk richten dat de tekst vloeiend over mijn tong rolt omdat ook de inhoudelijkheid mij eigen is.

Cultuur of Boeddhistische diepgang?
De kreet tulpenboeddhisme zal je misschien niet vreemd zijn. Maar waar begint dat en waar houdt het op. Hoe weten we wat cultureel bepaald is en wat een diepgaande symbolische werking heeft in onze Gelugpa traditie.
Een interessante vraag waarop niet zomaar een antwoord mogelijk is. Daarvoor moet je er wel degelijk heel veel van weten en niet alleen dat, je moet ook de ervaringen met de beoefeningen hebben en realisaties, om te kunnen weten hoe de verschillende symboliek werkt.
In 1992 bezocht ik als liefhebber van moderne kunst de vierjaarlijkse tentoonstelling in Kassel. Een groots gebeuren over de hele stad verspreid. Wanneer je alles wilt bezoeken heb je daarvoor meerdere dagen nodig en we zochten een klein hotel in de omgeving. Er was heel wat te zien en al ben ik een liefhebber, ik merkte al snel dat er vele kunstwerken waren waar ik niets mee had. Wel wist ik dat wat ik niet mooi vond, niet betekende dat het ook niet goed zou zijn.
Integendeel de waarde van een kunstwerk wordt pas duidelijk wanneer je het inhoudelijk doorziet.
We vielen met de neus in de boter en vonden een Nederlandstalige gids die rondleidingen gaf. Er ging een andere wereld voor mij open er werd veel meer duidelijk en waar ik eerder niet op lette werd een punt van aandacht. Ik begon

Tibetaans-boeddhisme in Nederland



zelfs figuren te zien die ik eerder niet opmerkte. Ik keek met andere ogen. Een bijzondere ervaring. Een ervaring die me heeft geholpen mijn eerste weerstand tegen de Tibetaanse thangka's die ik als kitsch zag te overwinnen en me er in te verdiepen waardoor de waarde van de symboliek duidelijker werd en ik langzaamaan ga begrijpen waar het voor staat.
Dit is maar een heel klein voorbeeld van de mogelijkheid onze geest zo te richten dat we nieuwsgierig worden en willen weten wat de waarde en de achterliggende gedachten zijn bij alles wat ons vanuit een traditie die ons niet eigen is en daardoor ook cultureel bepaald, te leren kennen. Want daar hebben we toch voor gekozen. Om de werkelijke diepgang te begrijpen is er heel wat te leren en te ervaren.
Laatst hoorde ik Rimpoche over de visualisatie van de troon zeggen dat we ons een heel mooie troon voor konden stellen en hem versieren zoals wij het zelf als mooi ervaren. De rest van de omschrijving en symboliek bleef natuurlijk overeind. Lotus en of maankussen et cetera.
Het is me nu duidelijk dat Rimpoche de enige is die kan bepalen wat noodzakelijk overeind moet blijven en waar we ons eigen tulpenboeddhisme in kunnen vullen en Nederlandse teksten kunnen gebruiken. Wie ben ik om te bepalen wat wel en niet waardevol is in mijn onwetendheid zolang ik nog geen Boeddha ben?

Voorlopig ben ik nog niet klaar met leren, denken en mediteren.☼

Wat het boeddhisme betekent voor...

Wivine Vervaeke
Zoekend naar verdere ontwikkeling

Wivine Vervaeke is een kunstenares die vooral met verf en inkt werkt en daar ook les in geeft. Ze komt oorspronkelijk uit Vlaanderen, dat een cultuur heeft die veel gezagsgetrouwer is dan de Nederlandse. Bezig zijn met de lessen van Rimpoche is voor haar bezig zijn met diepere lagen, lagen waar ze in haar kunst contact mee maakt. In de afgelopen jaren van crisis in haar leven, hield het boeddhisme haar staande, maar bracht ook verwarring.

Mariët Mensink



Oude pijn

Ik ben in het zuiden, in West-Vlaanderen geboren. Toen ik drie en een half, bijna vier jaar was werd mijn moeder ernstig ziek. Ze moest naar een rusthuis annex psychiatrische kliniek. Mijn broertje mocht naar de grootouders, maar mijn jaar oudere zusje en ik moesten een half jaar naar het weeshuis. Mijn zusje en ik zagen elkaar alleen in de grote groep, in de eetzaal of slaapzaal. Zij was voorlijk en mocht al meedoen met de eersteklas. Ik was een kleutertje.
Ik had niet meer contact met haar dan met de andere kinderen. Na een half jaar werden we opgehaald door een meneer en mevrouw waarvan men tegen me zei dat zij mijn vader en moeder waren.

Mijn moeder heeft nooit gepraat over die tijd. Ze zei alleen wel eens als ze het benauwd had, door haar astma en hooikoorts: 'Ze dachten dat ik gek was, maar ik had het alleen vaak benauwd.' Ik denk dat ze het ook geestelijk wel eens benauwd had. Ze gebruikte mij om zich af te reageren, ze sloeg me en ik moest vaak in de hoek staan of knielen. Mijn zusje was haar oogappel, maar ik was niet rap, niet slim, te speels. Later heb ik wel begrepen dat haar eigen kindpijn eronder zat. Ook zij was als jong kind zomaar weggebracht. Een nichtje van haar moest aansterken aan zee en zij moest mee. Haar vader en oom kwamen eens op bezoek en zij dacht dat ze mee terug naar huis mocht, maar nee. Zij was de zondebok van haar moeder. Zij, Marie, was de oudste, na haar kwamen nog een zoon en dochter. Dat jongste dochtertje was een lief mooi kind. Dan zeiden de mensen: 'Wat een lief kindje', en dan zei haar moeder: 'Ja, maar Marie niet, dat is 'n stugge.'

Van katholicisme naar therapeutisch werk...
Vlaanderen is een katholiek land. Ik moest van mijn vader en moeder naar de kerk, dat hielden ze goed in de gaten. Ik was volgzaam en deed dat maar het voelde niet prettig. Ik weet dat ik dacht: 'Als ik onder hun vleugels vandaan ben, dan ga ik niet meer.'
Ik wilde naar de Kunstschool en ben daarvoor toen ik vijftien jaar was naar het internaat gegaan. Dat internaat werd geleid door een kloosterorde, dus het leven daar was ook doorspekt van het katholicisme. 's Ochtends moest je vroeg uit bed om naar de mis te gaan. Ik had er mijn buik van vol, wilde het liefste alleen naar de kerk gaan als het hoognodig was, bij een begrafenis of zo. Mijn eerste man was echter onderwijzer op een katholieke school en daarom moesten we toch regelmatig onze neus laten zien in de kerk. We kregen twee zonen.

Het eerste huwelijk eindigde en ik leerde mijn tweede man kennen. Hij deed Zen meditatie in Den Haag. Soms ging ik met hem mee. Daarnaast deden we in het begin van onze relatie veel psychotherapeutisch werk, psychodrama met sprookjes en andere verhalen o.a. Parcival, persoonlijke therapieën en lichaamswerk. We hadden beiden allerlei dingen uit te werken.

Gelek Rimpoche. Den Bosch 2001



Op een gegeven moment was het klaar met al die therapieën. Ik had de lastige dingen uit mijn kindertijd aangekeken en de kans gekregen om te genezen. Ik had het gevoel dat ik goed in mijn vel zat.

... naar Tibetaans boeddhisme
In die tijd, in 1996 gingen mijn man en ik naar Tibet, omdat we geïnspireerd werden door boeken over Tibet, zoals het boek van Govinda: 'De weg der witte wolken'. Wij dachten iets als Japan aan te treffen maar het was allemaal heel uitbundig, kleurrijk, met veel afbeeldingen van lama's en Boeddha's. We gingen het jaar erop ook. In 1999 zijn we begonnen in de Jewel Heart groep van Carel Weevers in Den Bosch. Dat kwam door de film Kundun. Ik ging daar voor een tweede keer heen. Het was niet druk, dus ik had zomaar ergens plaats genomen. Er kwam een vrouw naast me zitten op wiens stoel ik bleek te zitten. Dat was Annie Melissen. Zij vertelde dat ze in een boeddhistisch studiegroepje zat, dat ze bezig waren met de Odyssee en dat ze binnenkort met de Lam Rim zouden beginnen. Ik kwam thuis en zei tegen mijn man: 'Die studiegroep van Jewel Heart is misschien wel iets om verder mee te gaan na alle psychotherapie.' Toevallig had hij net die avond op internet gekeken bij Jewel Heart en zag hij er ook wel wat in. Dat was in februari. In mei kwam Gelek Rimpoche met de voorjaarsretraite en toen ik hem ontmoette was dat een soort thuiskomen. Ik was niet bewust op zoek naar iets, naar het boeddhisme. Ik had wel het gevoel dat er iets zou moeten zijn waar ik me verder mee zou kunnen ontwikkelen.

In het begin was het moeilijk te volgen. Er was een ander jargon. Het gebruik van het woord ego is bijvoorbeeld heel anders dan in de psychotherapie. Bij het boeddhisme zaten er allemaal lagen onder elk concept. Ik heb echter nooit een moment gehad dat ik dacht: 'Ik stop ermee, dit is het niet.' Door

bezig te zijn met de lessen van Rimpoche leerde ik de diepere lagen kennen en benoemen. Lagen waarmee ik al contact had vanuit mijn werk als kunstenares.
Als ik vastzit in mijn werk ga ik slapen en dan gebeurt er in de nacht iets waardoor ik de volgende dag de oplossing weet. Ik ben net begonnen met de lessen van Unity in Duality. Ik heb het gevoel dat deze lessen, gecombineerd met de lessen van Rimpoche, me weer verder brengen met het leren kennen van die diepere lagen.

Crisisjaren
Vanaf voorjaar 2005 tot eind 2008 was het crisis in mijn huwelijk. Mijn man ging zich verhouden tot een andere vrouw, maar daar konden we niet goed over communiceren. Ook relatietherapie bracht geen verandering. Wat je in het boeddhisme leert was aan één kant verhelderend maar aan de andere kant verwarrend. Rimpoche zei bijvoorbeeld dat ik geduld moest beoefenen. Ik las alles over geduld. Wat werd er bedoeld? Wat waren de diepere lagen?
Ik dacht: 'Ik mag eigenlijk niet boos worden en van streek raken, ik moet het hem gunnen, me erom verheugen. Dat dit gebeurt en me zoveel pijn doet is een karmisch verhaal. Ik heb zelf de zaden gelegd.' Met mijn studiegroep waren we net bezig met de Lojong, over transformatie van boosheid, over de ander belangrijker vinden dan jezelf. Ik wist niet hoe ik me ermee moest verhouden. Kon ik voor mezelf opkomen? Mijn therapeut zei: 'Zoek een vriendin. Praat er met anderen over.' Ik praatte tot dan toe nooit over onze relatie.

Op een gegeven moment begon ik erover te praten met mensen van de sangha. Zij zeiden dat mijn gevoelens normaal waren, dat het niet normaal was wat er gebeurde, dat het pijnlijk was en dat ik dat ook mocht voelen. En dat Rimpoche ook zei: 'Je hoeft niet af te wachten wat er met je gebeurt, je moet geen deurmat zijn, dan kwel je jezelf.' En: 'Boosheid als negatieve factor gaat niet over af en toe eens ontploffen, maar over hinderlagen leggen, wraak nemen, de ander kwaad wensen en toebrengen.'

Ik herkende kindspatronen in hoe mijn man en ik deden. Ik trok me terug, steeds weer, tot een bepaald punt. Dan bereikte ik een grens en kon ik een streep trekken. Uiteindelijk kwam de boosheid als kracht naar buiten en kon ik zeggen: 'Geen gesjoemel meer. Nu is het uit.' Dat was in december 2008.

Opluchting
Al die jaren was ik bang om hem te verliezen. Mijn vorige relatie was mis gegaan. 'O nee, niet weer,' dacht ik steeds. Ik parkeerde de ene na de andere teleurstelling: 'Het is anders dan ik dacht, ik leg me er maar bij neer.' Ik las het boek 'Hou me vast' van Sue Johnsson. Daarin beschrijft ze wat mensen allemaal doen om hun relatie te behouden. Ik herkende me in alle fasen. Ze schrijft: 'Als echtparen de dansvloer niet meer samen opgaan is de relatie echt in gevaar.' Dat was allang bij ons. Ze schreef over kinderen in de oorlog die in weeshuizen terecht kwamen omdat hun ouders gestorven waren en die bij bosjes stierven, ondanks dat ze eten, drinken en onderdak hadden, omdat het hun ontbrak aan aanraking en emotionele verbondenheid. De Britse psychiater John Bowlby zei dat volwassenen dezelfde behoefte hebben aan hechting, aan veilige verbondenheid. Daar was ik bang voor, om de verbinding te verliezen, maar … die was ik allang kwijt. Uiteindelijk was

We moesten steeds in rijen lopen.





Voor de Olympische Spelen in China, was er een grote opstand in Tibet. Bron:internet

die arbeiders bewust wilde maken. Hij kon heel heftig discussiëren. Mijn moeder zweeg steeds meer in haar huwelijk. Nu ze oud zijn sijpelt vaders energie steeds meer weg en is mijn moeder weer meer aanwezig. Ze kijkt je nu aan, is helder erbij. Ze wil geen hulp: 'Nee, ik kan het allemaal nog zelf.'

het weer alleen wonen een opluchting. Ik was mijn voeling met de innerlijke wereld, de diepere lagen en ook met mezelf als onafhankelijke sterke vrouw, de vrouw die ik was toen ik het huwelijk instapte, beetje bij beetje kwijt geraakt. En dat heb ik allemaal weer terug gevonden.

Ondanks de verwarring die speelde heb ik het idee dat ik er dankzij het bezig zijn met het boeddhisme toch goed uitgekomen ben. Het mediteren, zitten met de pijn, de analytische meditatie hebben me goed geholpen. Meestal voel ik me lekker in mijn vel en krijg ik van mensen te horen dat ik er stralend uit zie.

Vlamingen en Nederlanders
Ik kwam uit een onderwijscultuur waar jongens en meisjes gescheiden waren. We moesten steeds in rijen lopen, allen met dezelfde schort aan. Ik kwam veertig jaar geleden naar Nederland. Ik zat in de bus en zag de leerlingen allemaal 'los' rondlopen, meisjes en jongens door elkaar. Dat vond ik prachtig. Ik was verwonderd over de spreekvaardigheid van jonge kinderen. De Nederlandse vrijpostigheid vond ik wel aantrekkelijk, ze zijn vrijer, openhartiger. Nederlanders vind ik rebellerender ten opzichte van gezagsstructuren. Vlamingen zijn meer gezagsgetrouw. Nederlanders wéten het, en Vlamingen denken dat Nederlanders het weten, maar dat is aan het veranderen.
Zeggen dat iets niet klopt doe ik ook wel. Dat waardeer ik niet zo in mezelf. Ik herken mijn vader dan in mezelf. Hij was een vakbondsman,

Nederlanders en Tibetanen
Ik ben vaker in Tibet geweest, maar het is niet gemakkelijk om met Tibetanen in contact te komen. De taal is een obstakel, maar de Tibetanen zijn ook bang voor represailles van de Chinezen. Het viel me wel op dat er Tibetanen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat rechtsom rond de tempels en stoepa's lopen en dat ze ondanks voortdurende obstakels, zoals militairen, Chinese toeristen die hen uitlachen, mensen die tegen de stroom inwandelen, nooit boos worden of in opstand komen. Maar dat is misschien buitenkant. Het broeide toch, want voor de Olympische Spelen in China, was er een grote opstand in Tibet. Tarab Tulku zei dat het eigen was aan de Tibetaanse cultuur om het niet over gevoelens te hebben. Om te zeggen 'ik denk' in plaats van 'ik voel'.

Ik ben blij dat het bij Jewel Heart niet zo traditioneel is als bij het Maitreya instituut, maar ik kan me er goed mee uiteenzetten dat we veel gebeden en gezangen in het Tibetaans doen als Rimpoche er is. In het begin was het wel vreemd dat het Lang Leven gebed voor Rimpoche of de Hartsoetra in het Tibetaans was. Net zoals je vroeger in de katholieke kerk naar Latijn zat te luisteren wat je niet snapte. Maar ik heb begrepen dat het een eerbetoon aan Rimpoche is. En ik vind het soms wel fijn om te bidden in een vreemde taal. Het brengt je in een cadans, het is dan meer een gevoelservaring dan een verstandservaring.☼

Multiculturele relaties:
omgaan met overeenkomsten en verschillen

Toen mij gevraagd werd een artikel te schrijven over verschillen in multiculturele relaties of cultuurverschillen binnen relaties, ben ik eerst eens hard gaan nadenken. Wat is een relatie eigenlijk, en zijn er nou echt zulke grote verschillen tussen een "normale" relatie en een "multiculturele", en zo ja, wat zijn die cultuurverschillen dan eigenlijk? En wat kun je doen om een relatie, multicultureel of niet, in stand te houden op zo'n manier dat beide partijen er gebaat bij zijn?

Gerard van den Dobbelsteen

Driehoek theorie

De psycholoog Robert Sternberg beschrijft liefde binnen relaties met behulp van zijn eigen "driehoek"-theorie. Hierbij zijn passie, intimiteit en verbintenis de drie belangrijke kernen van een relatie. Met passie bedoeld hij de aantrekkingskracht en het seksueel verlangen tussen twee personen. Intimiteit wordt gezien als de gezamenlijke dingen die twee partners met elkaar delen; emoties, gevoelens, nabijheid en bijvoorbeeld ook de herinneringen die je hebt van een gedeelde vakantie. Verbintenis of engagement tenslotte staat voor de keuze om bij de andere persoon te blijven, voor de plannen die je samen maakt, en voor de prestaties die je samen bereikt. Volgens Sternberg wordt de ideale relatie geclassificeerd als een relatie waarbij ieder van deze drie kenmerken aan bod komen. Ook kan hij door middel van het kijken naar deze drie punten andere vormen van relaties duiden. Zo noemt hij relaties waar alleen passie en intimiteit aanwezig is "romantische" liefde, en relaties waar alleen intimiteit en verbintenis aanwezig zijn "vriendschappelijke" liefde. (zie voor alle vormen in de Triangle of Love: http://en.wikipedia.org/wiki/Triangular_theory_of_love)



Cultuurverschillen zijn er legio, ook binnen een straat of dorp.

Multiculturele relaties

Liefde stopt niet bij grenzen. Dat kunnen we allemaal meebeleven in tv-programma's als 'Exotische Liefde' en 'Grenzeloos verliefd'. Door de huidige revolutie in internetgebruik, met zijn sociale media, wordt het steeds gemakkelijker mensen van over de hele wereld te ontmoeten. Maar vergis je niet, cultuurverschillen houden zich ook niet aan

grenzen. Zelfs je buurman kan een andere nationaliteit hebben, een ander geloof, een andere politieke overtuiging, of misschien ook uit een andere socio-economische klasse komen. Maar als je een relatie aangaat met iemand van een andere cultuur, dan komen deze cultuurverschillen natuurlijk nog net een stap dichterbij. Binnen een relatie is het van belang om te proberen de ander te begrijpen. Te begrijpen hoe de ander leeft, en hoe de ander denkt en met emoties omgaat. Juist als je te maken hebt met een andere cultuur, zijn deze dingen toch net iets vaker anders dan je zelf denkt. Ten eerste zijn er natuurlijk altijd vooroordelen ten aanzien van een bepaalde cultuur, waar vaak maar een klein deel van klopt. Maar daarnaast zijn er binnen verschillende culturen vaak ook verschillende ideeën over de rolverdeling binnen een relatie. In bepaalde landen is bijvoorbeeld de zorgzaamheid die iemand toont erg belangrijk, terwijl in andere landen juist de gepassioneerdheid voorop staat. Het oordeel van anderen, met name van familie, kan in sommige culturen heel zwaar meewegen. Probeer te begrijpen hoe dingen er aan toe gaan in een andere cultuur, wat de normen en waarden zijn, maar vergeet niet dat personen toch altijd individuen blijven. Daarom is het belangrijk om met je partner te blijven praten over hoe hij of zij over dingen denkt. Geniet ook van alles wat een andere cultuur te bieden heeft, andere gebruiken, ander eten, andere kleding en laat ook zien wat je eigen cultuur zo mooi maakt.

Praktijk

Mijn huidige vriendin uit Venezuela vertel ik met enige regelmaat over de avonden die ik heb gehad met mijn groep bij Jewel Heart, waardoor eigenlijk drie culturen bij elkaar komen. Het wereldbeeld vanuit het oosten met het Tibetaanse boeddhisme, mijn westerse manier van omgaan met deze ideeën en met verstorende emoties, en de cultuur van mijn vriendin. In deze laatste cultuur is voor veel mensen, vooral vrouwen, uiterlijk heel erg belangrijk, en bij mannen geldt hetzelfde voor geld en status. Toch proberen we binnen onze relatie spiritualiteit en het boeddhistisch gedachtegoed een plaats te geven. En juist hierbij komen ook onze verschillen vaak aan het licht. Omdat ik het geluk heb gehad geboren te zijn met een vrij rustig karakter, lukt het me nog met enige regelmaat op een boeddhistische manier te reageren op situaties, met wat geduld, zonder al teveel gehechtheid, jaloezie en woede. "Ja, maar ik ben een Latina!", schreeuwt mijn vriendin dan. En ze heeft gelijk. In haar cultuur is het normaal om alle passie in emoties te leggen. Ze kan dan ook soms bijna ontploffen van jaloezie of boosheid, en moet dan ook al die emoties eruit gooien. Niet per se omdat ze zo graag op die manier wil reageren, maar omdat ze gewend is aan deze manier van doen. Natuurlijk richt zich dit af en toe ook op mij, en dan vergt het wel een bijzondere mate van begrip van mijn kant. Ik probeer dan te beseffen dat dit haar aangeleerde kant van zich uiten is, en probeer me te richten op de inhoud. En van haar kant probeert ze me uit te leggen hoe ze dingen bedoelt, en vraagt ze me haar te helpen bij het controleren van haar emoties. Een moeizame weg soms, maar we proberen er samen uit te komen.

Maar er zijn ook andere kanten van het verhaal. Zo heeft zij meer moeten leren omgaan met het weinig hebben van geld en eten op zijn tijd, en daardoor kent ze op dat gebied veel minder angsten dan ikzelf. Ik ben wat dat betreft veel meer op zoek naar de schijnveiligheden die het westerse leven te bieden heeft en kan daardoor ook minder goed mijn angsten loslaten. Hetzelfde geldt voor de manier waarop mensen in haar cultuur beter geleerd hebben de dingen te nemen zoals ze op hun pad komen. Over het algemeen proberen we hier zo georganiseerd mogelijk te zijn en als het dan even niet gaat zoals we willen, raken we er gepikeerd over. Neem het voorbeeld van de bus die 10 minuten later is dan het schema aangeeft, vreselijk... In Venezuela hebben ze die schema's waarschijnlijk nooit gehad. De bus komt gewoon wanneer hij komt. En soms gaat hij pas als er een minimaal aantal passagiers zijn. Dan heb je weer een mooie kans om wat nieuwe mensen te leren kennen bij de bushalte. Een hele andere benadering dus dan in ons eigen landje. Op die gebieden zijn er wat betreft culturen weer veel meer overeenkomsten tussen de Tibetaanse cultuur en de cultuur van mijn vriendin.

Overweging

Een multiculturele relatie dwingt je net even

Tibetaans-boeddhisme in Nederland

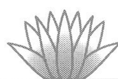


verschillen. Het begrijpen van de ander is belangrijk maar dat betekent natuurlijk niet dat je jezelf daarbij moet verliezen. Houd vast aan de dingen die voor jou echt belangrijk zijn en als dat conflicten oplevert, ga dan op zoek naar een oplossing die voor beiden aanvaardbaar is. Tenslotte, blijf praten over je plannen en je manier van kijken naar de toekomst. Vooral in de wat grotere keuzes in het leven, zoals trouwen,

wat meer bewust te zijn van de verschillen die er tussen personen zijn, maar verder zijn er veel overeenkomsten met ieder andere relatie. Je onderzoekt hoe de andere persoon is en je probeert de ander te begrijpen. Je probeert zijn manier van doen en denken te respecteren, ook al zijn er soms verschillen met jouw eigen manier. Hierbij is het belangrijk begrip te tonen en geen oordelen. Doe ook niet teveel aannames vanuit je eigen denkbeelden, want vaak blijken die gewoon niet te kloppen. Zoek vooral ook naar de dingen die je gemeen hebt, of dat nu interesses zijn, bepaalde visies of waarden en normen die je deelt. Bijna altijd is het zo dat twee willekeurige mensen meer overeenkomsten met elkaar hebben, dan

kinderen krijgen en opvoeden, waar en hoe je woont, hoe de band met familie is, zitten vaak verschillen tussen culturen en is het van belang dat je daarbij de neuzen in de dezelfde richting hebt.

Verder kan het belangrijk zijn eens te kijken in welke fase van een relatie je je bevindt en of jij en je partner tevreden zijn met de mate van intimiteit, passie en verbintenis in je relatie, of dit aansluit bij de beide culturen waar je vandaan komt. Een relatie, multicultureel of niet, vergt aanpassingsvermogen, respect, een open geest en vooral veel liefde en compassie. Waardeer binnen een relatie zowel de overeenkomsten als de verschillen die er zijn!☼



Van West naar Oost en omgekeerd

Hoe spelen cultuur en cultuurverschillen een rol in een relatie? Dat was de centrale vraag die we voorlegden aan Nederlandse Eline en Tibetaanse Tsulten. Hun antwoord is verrassend eenvoudig. Hoe zo verschillen?

Albert Mund

Ze ontmoetten elkaar in Dharamsala, Tsultem en Eline. In het Monastery Restaurant.

Eline was voor een half jaar naar India gereisd. Ze wilde na haar jeugd in de Betuwe, de middelbare school en de studie orthopedagogiek meer van de wereld zien. Ze was nieuwsgierig, geïnteresseerd in hindoeïsme. Eline: ‘Ik vertrok in februari 1995 naar India en kwam in augustus hetzelfde jaar weer terug. Ik ontmoette vlak voor mijn vertrek een Nederlandse arts, die mij vroeg in nonnenklooster te komen werken. Ik stelde het besluit om daadwerkelijk in een boeddhistisch

klooster te gaan werken uit. Uiteindelijk vond ik het niet juist om in het nonnenklooster te werken, terwijl ik maar zo weinig van boeddhisme af wist. In plaats daarvan probeerde ik in Ladakh meer over het boeddhisme te weten te komen. Dit leidde er ook toe dat ik sneller naar Dharamsala ging dan gepland.' Ze bestudeerde een boek van de Dalai Lama. De schrijfstijl en de open geest van de Dalai Lama was voor Eline een openbaring. Haar belangstelling voor het boeddhisme kreeg vaste vorm.

Tsultem werd geboren in Bhutan. Zijn ouders hadden Tibet als gevolg van de Chinese onderdrukking ontvlucht, in dezelfde periode als de Dalai Lama. Op zesjarige leeftijd bracht zijn grootmoeder Tsultem naar Dharamsala. In de leeftijd van zeven tot dertien jaar verbleef hij in een speciaal verblijf voor monniken in Mussoorie, waar hij als jonge monnik op de eerste Tibetaanse school in India onderwijs volgde. Vervolgens studeerde hij in Delhi aan de universiteit 'BA in History and Public relations'. Na zijn universitaire studie was hij enige tijd verbonden aan het Norbulingka Instituut in Dharamsala. Bovendien werkte hij enige tijd voor een Zweedse hulpverleningsorganisatie.

Er was in het restaurant nog maar één tafel vrij. Zodoende kwamen Eline en Tsultem met elkaar in contact. Vrij snel kwam het gesprek op boeddhisme. Beiden bleken een gemeenschappelijke belangstelling te hebben voor het thema psychosomatiek. Een tweede ontmoeting volgde, op de verjaardag van de Dalai Lama. Tsultem leidde Eline rond in Dharamsala, toonde haar het Tibetan Children Village. Zorgzaam beschermde Tsultem haar met zijn jasje en paraplui toen de regen met bakken uit de hemel viel.........Het ontstaan van genegenheid kan in oost en west op dezelfde manier plaatsvinden!

Na de terugkeer van Eline naar Nederland in augustus 1995 bleven ze met elkaar in contact. In 1996 trouwden ze met elkaar in India. Tsultem kwam in 1998 naar Nederland. Zijn aanvankelijke aarzelingen om naar Europa te komen na minder plezierige ervaringen in Zwitserland zette hij opzij. Eerst woonachtig in het Betuwse Ochten vonden ze uiteindelijk hun plek in Nijmegen. Ze hebben inmiddels drie kinderen en runnen het Tenzin Tibet Huis aan de Lange Hezelstraat.

Gevraagd naar de verschillen in cultuur antwoordt Eline meteen resoluut dat dit eigenlijk geen issue was. 'Cultuur voelt aan als een leeg begrip. Tsultem is voor mij een persoon met bijzondere eigenschappen. Andere mensen vroegen er vaak naar, we moesten wel sterk van elkaar verschillen door cultuuronderscheid. Zeker in het begin van onze relatie was het wel rekening houden met elkaars gewoonten. Maar de brug wordt als vanzelf gebouwd. Het ging meer om respect voor elkaar, voor elkaars onderscheidende gewoonten, zoals in elke relatie!'

Tsultem: 'In reality, we have some differences and misunderstanding which is some times difficult and painful. But these difficulty and pain are a beauty of our relationship because it gives an opportunity to improve a mental quality of patience, love, forgiveness etc. For example, if you want to know quality of your spiritual master then one has to make him angry to see his patience or hate him to see his love. Second example is difficulties and pain will bring authentic joy and happiness. So if somebody is going through difficulties and pain then it is positive and an opportunity to lead a path of inner happiness and joy.'

Tsultem benadrukt dat we het thema cultuur en cultuurverschillen vaak te sterk benaderen vanuit een intellectuele invalshoek. Indirect reageert hij op de theoretische modellen die ik op tafel legde. In de literatuur wordt cultuur doorgaans gedefinieerd als geheel van waarden en normen die een leidraad vormen voor het denken en handelen. De moderne westerse culturen zijn grofmazig (vgl. Abraham Maslow). Mensen zijn binnen deze culturen in de eerste plaats individuen die verantwoordelijk zijn voor hun eigen gedrag. Mensen moeten hun gedrag grotendeels zelf bepalen. Traditionele niet-westerse culturen zijn eerder fijnmazig (vgl. David Pinto). De groepsgebondenheid speelt hierin een grotere rol. Mensen zijn vooral groepslid en verantwoordelijk voor het groepsbelang. Het gedrag van mensen ligt voor een groot deel vast in gedetailleerde gedragsregels. Behoeften, normen en waarden variëren derhalve afhankelijk van de cultuursoort.



Het is allemaal zo relatief als je bereid bent diepgaander naar de werkelijkheid te kijken

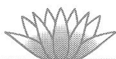
'For me, religion, culture, language is secondary. First thing is a good heart which has no boundary and no culture. Good heart is more important! I also teach this to my children. So basically we all are some human beings with the same emotions but dealing with emotional problems is different, due to our culture background. So culture means more or less our daily habits, customs and brought up. Western people are more looking for solutions then for causes and also want a fast result or temporary solution. I think eastern people look more for long lasting solutions and look more for causes. So mental perception and approaching is one of the key differences. In one way differences has to do with the nature of mind because even in one's individual mind an idea comes in the morning and will contradict an idea that comes in evening. Naturally Eline en I are two different people with different culture background, we are faced with some differences and difficulties. But: **If we solve our differences and problems with wisdom of love and without self-centred attitude then there is more gain then loss.**
Also Buddhism coming to the west is not an accident because here people are faced with some serious difficulties in life style which forced to invite this inner wisdom in their life. Today, Buddhism is well established in the west and became the fastest growing religion in the western developed countries due to its benefit and relevance to modern life style. Western mind is very practical and intelligent to understand this deep philosophy and today it is available at almost every book store. But still something is missing and then what is missing? Perhaps this is our biggest issue or difference. We often discuss about children's education and raising up because children are the future of this society. We spend lots of time on talking this subject to understand each other but facts remain the same. Here is some key difference which brings a discomfort from my wife and school. Generally I always respect and appreciate the school building or maintenance or educational system. One of the main problems is that the focus or emphasis of school is only on modern education (history, geography, language, sports etc), lacking to give attention on inner qualities (good heart, love, kindness, patience, trust etc).Here, we have so many intelligent minds and almost all are smart but very few with good heart. Sometimes I half-jokingly said we don't need word mindfulness because our mind is full of intelligent thoughts and plans, perhaps a little negative emotion. So what we need is heart fullness meditation.
The present generation has experienced that only economic development and modern education alone cannot make a meaningful life. So today how much time is spent in and energy given to economic crisis. We should give equally interest to mental crisis! If we don't combine modern education and inner values, then younger generations will also face a same problem of missing and keep on searching. From peuterspeelzaal/basisschool on, if we combine modern education and human good qualities then our children don't need travel to search because it is in our heart. Once mother Theresa said: western leprosy is their loneliness, so if our heart is empty then it keeps on feeling loneliness, even how intelligent one is.
I personally am grateful for having the opportunity for this talk or interview because this subject is very import and not just for our personal relationship because today many people are facing an amount of difficulties in their life.'

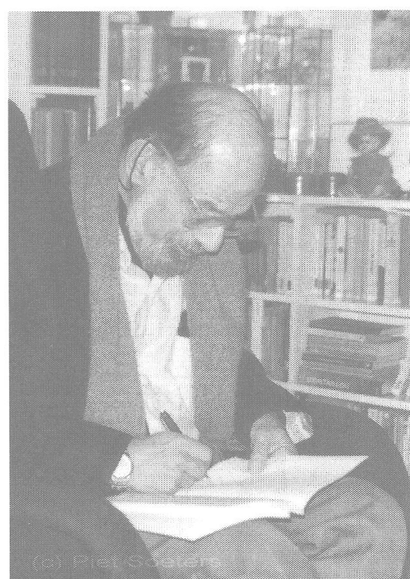
Eline en Tsultem hebben het dus liever over hoe je als persoon bent in je onderlinge relatie. Als persoon heb je een eigen identiteit. Die identiteit is gevormd binnen jouw ontstaansgeschiedenis. Hoe ga je dan als met elkaar verbonden personen om met verschillen? Hoe los je verschillen van inzicht op? Hoe hanteer je je eigen gedrag, emoties, gevoelens? Je bent met elkaar verbonden in een relatie en

die relatie brengt ook 'commitment' met zich mee. 'Love has to be exercised.' Het boeddhisme biedt hen beide daarin ondersteuning, handvatten en vaardigheden.

Cultuur, cultuurverschillen. Het is allemaal zo relatief als je bereid bent diepgaander naar de werkelijkheid te kijken. Dat is eigenlijk in essentie de boodschap die Eline en Tsultem hebben.

Mooi om in die werkelijkheid te mogen kijken!☼





Lunchtime

Birds chirp in the brick backyard Radio
piano chopping gentle chords next door
A rush of tires & car exhaust on 14th Street
Delighted to be alive this cloudy Thursday
February window open at the kitchen table,
Senior Citizen ready for next weeks' angiogram.'
20 Februari, 1992, 1:15 P.M.
Allen Ginsberg

Hans Biemond

De Amerikaanse Beat dichter en boeddhist, Allen Ginsberg werd in 1926 geboren in Newark, New Jersey. Hij was de zoon van Naomi en Louis Ginsberg.
In 1940 bezocht Allen het Columbia College. De homoseksuele Ginsberg raakte nauw bevriend met dichter William Burroughs (1914-1997) en Neal Cassady.
Met Cassady had hij een onstuimige homoseksuele relatie;
Burroughs, Cassady en Jack Kerouac speelden een centrale rol in de Amerikaanse Beat generatie. Zij waren Allen's grote inspiratoren.

Allen Ginsburg's eerste dichtbundel 'Howl and Other Poe's' verscheen in 1956 en zorgde voor veel opschudding wegens expliciet en openlijk seksueel taalgebruik ('*who sweetened the snatches of a million girls trembling in the sunset'*). Een poging om 'Howl' middels een rechtelijke procedure in de ban te doen wegens obsceniteiten mislukte. Ginsberg werd de held van de tegencultuur in die dagen (eind jaren 50).

Ginsberg was een gepassioneerd muziekliefhebber en werkte samen met Bob Dylan, Paul McCartney en Philip Glass. (Wat betreft de samenwerking met Paul Mc Cartney, zie op You Tube: The Ballad of the Skeletons, Live at the Royal Albert Hall, October 16, 1995)
Ginsberg ontmoette Gelek Rimpoche, die naast zijn vriend ook zijn guru werd, en ontwikkelde zich tot een intensief beoefenaar van het Tibetaans Boeddhisme. Rimpoche was, samen met een groot aantal van zijn vrienden, kunstenaars en voormalige minnaars, aanwezig bij zijn sterfbed op zijn loft op East Thirteenth Street in New York (4 april 1997). Daar zongen Gelek Rimpoche en een groep Tibetaanse monniken, samen met diverse andere sangha leden gebeden om Allen zo bij te staan in zijn stervensproces.
Na zijn dood liet Ginsberg een omvangrijk en hypermuzikaal, uiterst eerlijk oeuvre na. De bundel 'Collected poems' (Harper Perennial,Modern Classics, 2006) omvat meer dan 1100 pagina's poëzie. Het ultra korte '*Lunchtime'* getuigt van een compleet gelukzalig samenvallen van de man Allen Ginsberg met al zijn fysieke beperkingen en ongemakken (de week daarop moest hij weer eens naar zijn specialist voor een contrastfoto van zijn bloedvaten) met de ogenschijnlijk - alledaagse en doodgewone werkelijkheid.
Wat mij betreft is dit een gedicht over een verlichtingsmoment en over de onzegbare vreugde die zo'n moment kan geven, vaak alleen uit te drukken in poëzie.☼

Achterkantje

Slurpen

Paula Boon

In Tibet en China is het heel gewoon om je soepje naar binnen te slurpen. Het betekent dat het smaakt. Mijn man eet elke middag met plezier zijn Cup-a-Soup en ja hoor, af en toe slurpt hij. In zijn vorige leven is hij vast een Chinees geweest. Maar wat heb ik een hekel aan dat slurpen!!!

Ik oefen om er tegen te kunnen:
Het is maar een sensatie van horen.
Een slurp is maar een klein geluidje.
Ik zet een muziekje op, misschien hoor ik het dan minder.
Maar ondertussen stijgt de thermometer van de irritatie, dus vraag ik of hij niet wil slurpen.
En hij doet zijn best! Dat moet gezegd!

Laatst at ik bij een vriendin. Zij slurpte ook. En het gekke is dat ik dat niet erg vind! Wat gebeurt er dan toch in dat hoofd van mij?

In de loop van 42 jaar huwelijk bouwde ik heel wat vaststaande onwrikbare ideeën over hem op.
'Hij is……' Vul zelf maar in, een beetje privacy moet er zijn.
En er komt nog iets bij. 'Hij is…. altijd!"' of 'Hij is….. nooit!'
En dat geloof ik nog ook.

Laatst zag ik ineens heel helder hoe ik dat doe. Er gebeurt iets wat me niet aanstaat en onmiddellijk wordt de ervaring gedownload in de map van hij……, altijd, of hij….nooit.
'Hij slurpt, zie je wel dat hij nooit rekening met me houdt!'. Dat komt in de map 'Hij houdt nooit rekening met me"'

Op het moment dat ik dat zo helder zag stopte het downloaden en was er alleen maar de ervaring van dat moment. Dat geeft lucht! Ik hoef het niet groter te maken, ik hoef het niet vast te zetten, ik hoef niet te stapelen in de alsmaar dikker wordende map. Dat scheelt een slok op een borrel!

En weet je wat? 'Slurpen hoort niet' gaat op de schop. Ik ga lekker meedoen! Ik ben niet voor niets bij een Tibetaans boeddhistisch centrum! Ik slurp! Als ik het durf!

Een gelukkiger mens worden
in vijf stappen

1. *Als je soep slurpt smaakt het beter*
2. *Als soep beter smaakt geniet je er meer van*
3. *Als je geniet van soep, geniet je van het leven*
4. *Als je geniet van het leven ben je gelukkig*
5. *Door te slurpen kun je een gelukkiger mens worden.*